B dul Tudor Vladimirescu, nr. 31,
sector 5, Bucureşti, ROMÂNIA
fedprint
tipografie
Tel.: 411.00.55; 411.47.76 fed@promo.ro

CHÖGYAM TRUNGPA

ELIBERAREA DE MATERIALISMUL SPIRITUAL

Cuvânt înainte de Sakyong Mipham

Traducere de
Octav Bozîntan

Editura Dharana
Bucureşti
2008

© 1973 by Chögyam Trungpa
Ilustrations © 1973 Shambhala Publications, Inc.
Foreword © 2002 by Sakyong Miphan
„Cutting Through spiritual materialism"

Translation Copyright © 2008 Editura DHARANA
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin Editurii DHARANA. Reproducerea integrală sau parţială a textului este posibilă numai cu acordul Editurii DHARANA.

Editura Dharana Bucuresti
Str. Sfanta Ecaterina nr.15, sect.4, O.P. 53
Tel: 021-337 24 24
e-mail: editura@gmail.com

Coperta colecţiei: Mihai Marinescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

TRUNGPA, CHÖGYAM
Eliberarea de materialismul spiritual / Chögyam Trungpa ; trad: Octav Bozîntan. - Bucureşti : Dharana, 2008
ISBN 978-973-8975-23-1

I. Bozîntan, Octav (trad.)

294.3

Lui Marpa Chokyi-lodrö
Părinte al liniei spirituale Kagyü

Cuvânt înainte

Dorința de a afla adevărul, de a descoperi realitatea, de a duce o viață corectă la apogeul căreia să descoperi, poate, iluminarea sunt trăsături specifice ale oricărei călătorii spirituale. Oricum, angajarea într-o astfel de călătorie este rareori atât de simplă pe cât ne-am dori-o. Odată dobândită iluminarea, călătoria poate dovedi atât profunzime cât și spiritualitate, însă procesul de înțelegere a acestei simplități are valențe multidimensionale, fiind uneori de-a dreptul complicat. Pentru a porni pe drumul aflării unei căi spirituale este necesar să ne descoperim și să ne înțelegem propria minte. Trebuie să lăsăm de-o parte toate prejudecățile și preconcepțiile legate de abordarea unei practici spirituale pentru a nu ne îngreuna drumul din cauza unei idei eronate.

Pentru a atinge inspirația iluminării, egoul și miriadele sale de tertipuri vor fi tot timpul atent supravegheate.

Pentru a înțelege caracteristicele esențiale ale unei căi spirituale, mai ales obstacolele și capcanele ce se pot ivi pe parcurs, avem nevoie de un simț al orientării bine dezvoltat. Sunt necesare învățăturile și călăuzirea cuiva care a parcurs calea și, prin urmare, poate oferi sfaturi pertinente și demne de încredere celor care urmează același drum. Iată ce ne oferă părintele meu, Chögyam Trungpa în "Eliberarea de materialismul spiritual".

Aceste prelegeri și lecții au fost ținute la începutul anilor șaptezeci, într-un moment de răscruce al trezirii și înălțării spirituale din Statele Unite. Orientul începea să întâlnească Occidentul. Îndepărtată de nevoile tradiționale, o întreagă generație

era în căutarea unor valori spirituale, chiar dacă multe nu erau aşa de noi. Oamenii voiau o cale prin care să se ridice deasupra micilor probleme cotidiene, voiau o viziune mai cuprinzătoare, o viziune care să înlăture sentimentul de alienare şi să le arate adevăratul sens al existenţei. În acelaşi timp, mulţi din aceşti căutători încercau să-şi imagineze cam cum ar arăta adevărata cale înspre eliberare. Apăruse o notă de prospeţime, exuberanţă, emoţie şi tinereţe, dar în acelaşi timp şi de mare naivitate.

Oamenii erau neştiutori în ce priveşte multitudinea de piedici aflate pe orice potecă spirituală. Deşteptarea spirituală nu seamănă cu un voiaj de plăcere. Calea spre adevăr este extrem de dificilă; la fel sunt piedicile şi posibilităţile de a fi dezamăgit. Indiferent ce experienţă şi ce cunoştinţe posezi, egoul stă la pândă gata să se apere şi să triumfe în lupta cu spiritualitatea. Chögyam Trungpa, abia sosit în State din Scoţia, a încercat să clarifice aceste aspecte. El a vrut să ridice conştiinţa oamenilor la un nivel de la care să poată face diferenţa între adevăratul progres spiritual şi egoul confiscând spiritualitatea în propriul său scop. A dorit să-i ajute să recunoască capcanele celor trei Lorzi ai Materialismului – tertipuri pe care egoul le poate folosi oriunde şi oricând pentru a ne amăgi să acceptăm nişte perspective autolimitante în defavoarea unei viziuni atotcuprinzătoare.

Încă din copilărie, maestrul a primit o educaţie severă în mănăstirile din Kham, zonă aflată în regiunea estică a platoului tibetan. Nici chiar cultura medievală a Tibetului nu era imună la primejdiile materialismului spiritual. Profesorii l-au instruit cum să recunoască vicleniile egoului şi să evite tentaţia de a se lăsa antrenat în iluzia unor activităţi aparent benefice, dar care, în esenţă, sunt tot aspecte ale unui materialism travestit. Ca unul ce fusese bine instruit în vechea înţelepciune a trecutului, a înţeles clar dilema materialistă a căii spirituale putând, de asemenea, să înţeleagă nuanţele blocajului spiritual din existenţa cotidiană a occidentalilor. Învăţăturile din această carte reprezintă o piatră de hotar în introducerea buddhadharmei, a înţelepciunii budiste în sistemul cultural american.

Această carte a devenit clasică şi datorită caracterului ludic cu care părintele meu obişnuia să-şi prezinte învăţăturile în faţa cursanţilor americani. Pentru această parte a auditorului care era obişnuită să lase de-o parte problemele sociale pentru a urma o cale ideală, transcendentală, învăţăturile sale au pus efortul lor de eliberare într-o nouă lumină conform contextului social, familial şi cultural al fiecăruia. Din postura sa de nou sosit plin de entuziasm cât şi din cea de maestru spiritual, el a reuşit să le arate principiile de bază ale adaptării propriei poziţii ca parte a căii spirituale. Soluţia nu era să respingă totul, în bloc. Antrenând mintea, trupul şi vorbirea cuiva în raport cu adevărul, se putea ajunge la înţelegerea şi înţelepciunea care aduceau pacea. Mulţi dintre cursanţi i-au urmat sfatul devenind în acelaşi timp părinţi, profesori, oameni de afaceri şi chiar maeştri spirituali. Acele persoane sunt acum maeştri ai noilor minţi în căutare de adevăr.

Deşi, la un anumit moment dat, mesajul acestei cărţi a fost adresat unui anumit grup, el nu se limitează doar la generaţia respectivă. Aceste învăţături nu vor fi niciodată depăşite sau clasate. În ultimii treizeci de ani, în continua încercare de a găsi mijloacele care să ne îndepărteze de adevărul durerii şi al suferinţei, am devenit şi mai materialişti. Pe tărâmul spiritualităţii există acum chiar mai multe căi şi posibilităţi de explorare decât atunci când această carte a fost publicată pentru prima oară. Nu e vorba de vechi discipline spirituale ci, mai mult, de o pleiadă de hibrizi. Această carte continuă să aibă puterea de a ne ascuţi mintea în faţa primejdiei materialismului spiritual. Deoarece mesajul său este astăzi mai valabil decât oricând, abordarea ei ne va solicita întreaga atenţie.

Sakyong Mipham Rinpoche
octombrie 2001

Introducere

Prezenta serie de conferințe a fost susținută în Boulder, Colorado în toamna anului 1970 și primăvara lui 1971. În acea vreme tocmai organizam Karma Dzong, centrul nostru de meditație din Boulder. Deși cei mai mulți dintre studenți erau sinceri în dorința lor de a păși pe calea spiritualității, purtau cu ei o multitudine de confuzii, lucruri greșit înțelese și speranțe. Prin urmare, am considerat că este necesar să le fac o prezentare generală a căii și să le atrag atenția asupra pericolelor ce se ivesc pe parcurs.

Observ că și publicarea acestor conferințe poate fi de folos celor interesați de disciplinele spirituale. Să pășești cum se cuvine de-a lungul căii spirituale este un proces foarte subtil. Nu este ceva în care să te implici în necunoștință de cauză. Există nenumărate trasee colaterale care duc la o versiune deformată, egocentristă a spiritualității. Ne putem amăgi crezând că ne dezvoltăm spiritual când, de fapt, ne întărim egocentrismul cu ajutorul tehnicilor spirituale. Această denaturare fundamentală este ceea ce numim *materialismul spiritual.*

Primele conferințe pun în discuție diversele moduri prin care oamenii interacționează cu materialismul spiritual și multele forme ale decepției pe care aspiranții pot să le resimtă. După ce parcurgem lista piedicilor posibile, ne vom ocupa de principalele repere ale adevăratei căi spirituale.

Modul de observare folosit aici este unul tipic budist, nu în sens formal, ci în sensul prezentării esenței budismului în apropierea sa de spiritualitate. Deși calea lui Buddha nu este teistă,

ea nu se află în contradicție cu disciplinele axate pe existența unei divinități centrale. Diferențele de abordare sunt mai mult unele de accentuare și de metodă. Problemele fundamentale ale materialismului spiritual sunt comune tuturor disciplinelor spirituale. Doctrina budistă are ca element de pornire confuzia și suferința care ne învăluie și ne îndreaptă pașii către dezvăluirea cauzelor ce stau la baza acestora. Abordările teiste încep cu preamărirea unei divinități conducând apoi la o asemenea înălțare a conștiinței, încât să intre în contact cu divinul. Dar cum obstacolele în relația cu divinitatea sunt erorile noastre, abordările teiste mai au de lucru cu acestea. Mândria spirituală, de exemplu, este mai mult o problemă teistă decât una budistă.

Conform tradiției budiste, calea spirituală este procesul eliberării de stări confuzionale, de descoperire a stării de trezire spirituală. Când starea de trezire spirituală este copleșită de acțiunea egoului și a slugii sale credincioase, obsesia, ea devine o stare instinctuală, ascunsă, subliminală. Așa că problema nu este să creăm noi înșine o spiritualitate trează, ci să o eliberăm din confuzia care o împresoară. Procesul înlăturării confuziei duce la atingerea iluminării. Dacă nu ar fi așa, starea de deșteptare spirituală ar fi un simplu produs dependent de cauză și efect, prin urmare susceptibilă de dezagregare. Orice este creat trebuie mai devreme sau mai târziu, să dispară. Dacă iluminarea ar fi un produs de creație, atunci egoul ar avea posibilitatea să iasă iarăși la iveală, producând întoarcere la starea de confuzie. Starea de iluminare este permanentă deoarece nu noi am produs-o. Noi doar am descoperit-o. În tradiția budistă, analogia cu soarele ce apare din spatele norilor este folosită adesea pentru a explica descoperirea iluminării. În practicile de meditație, pentru a atinge deșteptarea spirituală, trebuie să îndepărtăm confuziile produse de ego. Înlăturarea ignoranței, a aglutinării și a obsesiei ne oferă o viziune încântătoare. Se poate descoperi un nou mod de viață.

Esența confuziei provine din existența unui sentiment al si-

nelui pe care omul îl consideră solid şi indestructibil. Când apar un gând, o emoţie sau se întâmplă ceva, ai sentimentul că eşti conştient de eveniment. Ai sentimentul că *tu* citeşti aceste rânduri. Acest sentiment al sinelui este, de fapt, o senzaţie trecătoare care, datorită stării de confuzie pare să fie destul de solidă şi neîntreruptă. Odată ce considerăm starea de confuzie ca fiind reală, ne străduim s-o menţinem şi s-o intensificăm. Încercăm să-i facem pe plac şi s-o ferim de dureri. Experienţa ne ameninţă permanent cu relevarea condiţiei noastre trecătoare, aşa că facem tot ce ne stă în putinţă să îndepărtăm orice posibilitate de a o descoperi pe cea adevărată. Dar, am putea întreba, dacă starea noastră normală este cea de spiritualitate trează, de ce ne străduim atâta încercând să nu devenim conştienţi de aceasta? Deoarece suntem atât de pătrunşi de viziunea noastră greşită asupra lumii, încât am ajuns s-o considerăm singura reală, singura posibilă. Efortul de a menţine sentimentul unui sine solid şi continuu se datorează acţiunii egoului.

Oricum, egoul nu reuşeşte decât parţial să ne ferească de suferinţă. Nemulţumirile produse de activitatea egoului ne îndeamnă să încercăm să vedem ce-i de făcut. Odată ce au descoperit că există nereguli constante, introspecţia devine posibilă. Pentru a descrie funcţionarea egoului, în budismul tibetan se foloseşte interesanta metaforă a celor trei „Lorzi ai Materialismului": Lordul Formei, Lordul Limbajului şi Lordul Minţii. În cele ce vor urma referitor la cei trei, termenii „materialism" şi „psihotic" se raportează la acţiunea egoului.

Lordul Formei desemnează dorinţa obsesivă de confort fizic, de a te simţi apărat şi de a dobândi plăcerea. Bine organizata noastră societate tehnologică reflectă preocuparea de modificare a mediului astfel încât să ne ferească de aspectele dureroase, aspre şi neprevăzute ale vieţii. Elevatoarele automate, carnea preambalată, aerul condiţionat, toaletele cu apă curentă, funeraliile private, programele de pensionare, producţia de masă, sateliţii meteo, buldozerele, slujbele de la nouă la cinci, televi-

ziunea, toate sunt încercări de a crea o lume controlabilă, sigură, previzibilă şi plăcută.

Lordul Formei nu semnifică bogăţia fizică şi situaţiile de protejare a vieţii *în sine*. Se referă mai mult la preocuparea obsesivă care ne îndeamnă să le creăm, la încercarea de a ne controla natura. Egoul are ambiţia de a se pune la adăpost şi de a se menţine încercând să evite toate neplăcerile. Aşa că ne agăţăm de plăceri şi posesiuni, ne temem de schimbare sau de forţa schimbării, încercăm să ne facem un adăpost sau o zonă de agrement.

Lordul Limbajului trimite la utilizarea intelectului în relaţiile cu lumea înconjurătoare. Adoptăm o serie de criterii care ne servesc drept suport, drept modalităţi de a controla faptele. Cele mai dezvoltate produse ale prezentei situaţii sunt ideologiile, sisteme de idei care ne raţionalizează, justifică şi sanctifică existenţa. Naţionalismul, comunismul, existenţialismul, creştinismul, budismul, toate acestea ne furnizează identităţi, reguli de acţiune şi interpretări despre cum şi de ce lucrurile se întâmplă într-un anume fel şi nu în altul.

Din nou, utilizarea intelectului nu este ea, în sine, Lordul Limbajului. Acesta reprezintă înclinaţia unei părţi a egoului de a interpreta orice i se pare ameninţător sau supărător, astfel încât să anihileze ameninţarea sau s-o transforme în ceva „pozitiv" din punctul său de vedere. Lordul Limbajului reprezintă folosirea conceptelor drept filtre pentru a crea un ecran care să ne separe de perceperea directă a realităţii. Conceptele sunt luate prea în serios. Sunt folosite ca unelte în menţinerea ideii de soliditate a lumii în care trăim şi a noastră în sine. Dacă există o lume a cărei lucruri pot fi numite, atunci „eu", ca unul din lucrurile ce pot fi numite, există ca atare. Nu vrem să lăsăm niciun pic de loc pentru înfricoşătoarea îndoială, pentru incertitudine sau dezordine.

Lordul Minţii reprezintă efortul acesteia de a-şi menţine conştiinţa de sine. Lordul Minţii îşi face resimţită prezenţa când

folosește mijloacele spirituale și psihice pentru menținerea autoconștientizării, pentru păstrarea sentimentului de sine. Medicamentele, yoga, rugăciunea, meditația, transa, diversele psihoterapii, toate pot servi acestui scop.

Egoul este capabil să convertească orice înspre propriul folos, chiar și spiritualitatea. De exemplu, dacă ai auzit despre o anume tehnică de meditație sau practică spirituală cu efecte benefice, atunci iată cum se comportă egoul: mai întâi o consideră fascinantă, iar ulterior începe s-o cerceteze. În final, odată ce egoul pare bine structurat dar, de fapt, nu poate să mai absoarbă nimic, începe doar să mimeze. Prin urmare, egoul încearcă să examineze și să imite practica de meditație și stilul de viață meditativă. Când am învățat toate trucurile și subtilitățile jocului spiritual, încercăm automat să imităm spiritualitatea, pe când implicarea adevărată solicită o completă abandonare a egoului. De fapt, ultimul lucru pe care vrem să-l facem este renunțarea completă la ego. Oricum, nu vom reuși să trăim experiența a ce încercăm să imităm. Putem doar să găsim o zonă asemănătoare aflată în interiorul granițelor sale. Egoul traduce tot ce întâlnește în termenii propriei sale stări de bine, a propriilor trăsături imanente. El are o senzație de mare mulțumire și încântare reușind să creeze asemenea tipare. Într-un cuvânt, și-a creat o stare de mulțumire palpabilă, o confirmare a propriei individualități.

Dacă reușim să ne menținem cu succes conștiința de sine prin tehnici spirituale, atunci adevărata dezvoltare spirituală devine aproape imposibilă. Preconcepțiile au devenit atât de puternice încât abia cu greu ar mai putea fi clintite. Am putea să mergem chiar așa de departe încât să dobândim starea absolut demonică a „egolatriei".

Chiar dacă, în ce privește influența asupra spiritualității, Lordul Minții este cel mai puternic, ceilalți doi au rolul lor în influențarea practicilor spirituale. Retragerea în mijlocul naturii, izolarea, tăcerea, toate pot deveni căi de evitare a neplăcerilor,

toate fiind manifestări ale Lordului Formei. Sau poate religia să ne ofere varianta rațională a creării unui cămin sigur, simplu dar confortabil, a dobândirii unui partener pe măsură sau a unui serviciu comod și stabil.

Lordul Limbajului este și el implicat în practica spirituală. În urmărirea unui țel spiritual, putem să substituim o nouă ideologie religioasă credințelor anterioare, dar să continuăm să le folosim obsesiv, așa cum făceam înainte. Indiferent cât de sublime ar fi ideile noastre, dacă le dăm prea mare importanță și le folosim ca să ne menținem egoul, suntem încă în puterea Lordului Limbajului.

Cei mai mulți dintre noi, dacă ne-am examina faptele, am fi probabil de acord că suntem conduși de unul sau de mai mulți dintre Lorzi. „Ei, am zice, și ce-i cu asta? Este pur și simplu în firea naturii umane. Da, știm că tehnologia nu ne poate pune la adăpost de război, crime, boli, nesiguranță economică, muncă din răsputeri, îmbătrânire și moarte. Știm și că ideologiile nu ne feresc de îndoieli, nesiguranță, confuzie și dezorientare. Că tratamentele terapeutice nu ne protejează față de tulburările mentale temporare, de deziluziile și angoasele care le urmează. Dar ce altceva am avea de făcut? Cei trei Lorzi par prea puternici pentru a-i învinge și nu știm cu ce să-i înlocuim."

Buddha, frământat de aceste probleme, a examinat procesul prin care cei trei își exercită influența. A cercetat de ce mințile noastre li se supun și dacă nu există vreo altă cale. El a descoperit că Lorzii ne seduc prin crearea unui mit fundamental: că suntem ființe bine structurate. În esență, mitul este fals, o mistificare gigantică, o fraudă de proporții, fiind rădăcina propriei noastre suferințe. Pentru a face această descoperire, el a trebuit să străpungă complicatele ziduri de apărare ridicate de cei trei Lorzi pentru a ne împiedica să descoperim decepția fundamentală – sursa directă a forței lor. Nu vom scăpa cu niciun chip de sub influența celor trei până când nu vom îndepărta, strat după strat, scuturile lor de apărare.

Sistemele lor defensive sunt alcătuite din materialul propriei noastre minți. Materialul mental este folosit de Lorzi astfel încât să mențină mitul ancestral al solidității. Pentru a vedea cum acționează acest proces trebuie să ne analizăm propria experiență. „Dar cum, am întreba noi, cum să procedăm? Ce metodă sau ce unelte să folosim?" Metoda descoperită de Buddha este meditația. El a descoperit că efortul de a găsi răspunsuri nu dă roade. Acestea apar doar în momentele de acalmie, când introspecția se poate desfășura în liniște. A început să-și dea seama că în interiorul său există o anumită stare de sănătate, de trezire permanentă care se manifestă numai în absența efortului de a gândi. Prin urmare practica meditației implică starea de „las-o să vină de la sine".

Există o sumă de orientări greșite în ce privește meditația. Unii o consideră un fel de transă mentală. Alții și-o imaginează drept un fel de antrenament, în sensul unei gimnastici a minții. Meditația nu este niciuna dintre acestea, deși chiar are de-a face cu stările mentale obsesive. Nu e greu, nici imposibil să lucrezi asupra stărilor obsesive. Acestea au energie, viteză de reacție și un tipar bine pus la punct. Practica meditației incluzând „las-o să vină de la sine" încearcă să se adapteze tiparului, energiei și vitezei. Astfel învățăm cum să abordăm acești factori, cum să stabilim o relație, dar nu în sensul de a-i adapta propriei voințe, ci în cel al cunoașterii rolului jucat de aceștia și acționării asupra tiparelor.

Iată o poveste referitoare la Buddha în care se istorisește despre felul în care, pe vremuri, l-a îndrumat pe un vestit cântăreț din sitar dornic să practice meditația. Muzicianul a întrebat: „Trebuie să-mi controlez mintea, sau s-o las complet în voia ei? Buddha a răspuns: De vreme ce ești un mare muzician, spune-mi cum îți acordezi corzile instrumentului. Muzicianul i-a zis: Nici nu le strâng prea tare, nici nu le las prea libere. Exact așa, i-a spus Buddha, în practica meditației nu trebuie nici să impui minții ceva cu de-a sila, nici s-o lași s-o ia razna." Aceasta este

lecția despre cum să-ți lași mintea liberă și deschisă, despre cum să simți fluxul energetic fără să încerci să-l limitezi, dar fără a-l lăsa necontrolat și despre cum să colaborezi cu tiparul energiei mentale. Aceasta este meditația.

În general, această practică este necesară deoarece tiparele noastre de gândire, modul preconceput de a ne ordona viața sunt fie prea manipulative impunându-se în fața lumii, fie prea libere și dezordonate. Prin urmare, practica meditației trebuie să înceapă cu lucrul asupra primului strat care învăluie egoul, cu gândurile strict logice care ne umblă permanent prin minte, cu bârfa noastră mentală. Lorzii folosesc gândirea strict logică drept primă linie de apărare, drept pion în efortul lor de a ne amăgi. Cu cât o vom genera mai multe gânduri, cu atât mintea noastră va fi mai ocupată, și cu atât vom fi mai convinși de propria existență. Așa că Lorzii încearcă permanent să activeze aceste gânduri încercând să creeze o suprapunere a lor astfel încât nimic să nu mai răzbată dincolo de ele. Adevărata meditație nu-și dorește nicio efervescență mentală, nici suprimarea gândirii. Gândurile lăsate să apară de la sine devin o expresie a sănătății mentale. Ele devin o expresie a preciziei și clarității ce determină starea de trezire spirituală.

Dacă strategia creării permanente a gândurilor suplimentare este anulată, atunci Lorzii, pentru a continua amăgirea, recurg la emoții.

Caracterul incitant, plin de culoare și dramatism al emoțiilor ne captează atenția ca și cum am fi spectatorii unui film palpitant. În practica meditației nici nu încurajăm emoțiile, nici nu le reprimăm. Identificându-le, lăsându-le nemodificate, nu le mai permitem să fie folosite drept mijloc de amuzament și distragere. Altfel, devin o sursă inepuizabilă de energie care alimentează acțiunile egoului.

În absența gândurilor și emoțiilor, Lorzii aruncă în luptă o armă și mai puternică - concepțiile. Ideile preconcepute induc senzația unei lumi a „lucrurilor" bine definite. O lume atât de

solidă ne întărește credința că și noi suntem la fel de bine definiți. Lumea există; prin urmare, eu, cel care o percep, exist. Meditația te ajută să vezi transparența concepțiilor, astfel încât acestea să nu mai servească drept mijloc de întărire a imaginii lumii și sinelui. Preconceptele se transformă pur și simplu într-o problemă de discernământ. Lorzii mai au și alte mecanisme de apărare, dar ar fi prea complicat să le tratăm în acest context.

Cercetându-și gândurile, emoțiile, concepțiile și alte produse ale minții, Buddha a descoperit că nu este nevoie să ne străduim să ne dovedim existența, că nu trebuie să devenim subiect de manipulare pentru cei trei Lorzi ai materialismului. Realizarea lui Buddha este lipsa egocentrismului. Procesul de transformare a materialismului mental din expresie a ambiției egoului în cea de gândire sănătoasă și iluminare prin practica meditației, aceasta s-ar putea spune că este adevărata cale spirituală.

Materialismul spiritual

Ne-am adunat aici ca să vorbim despre spiritualitate. N-am dubii în legătură cu veridicitatea acestui studiu însă trebuie să-i cercetăm substanța. Problema este că egoul poate transforma orice înspre propriul folos, chiar și spiritualitatea. Acesta reușește în mod constant să confiște și să aplice învățăturile spirituale pentru sine. Învățăturile sunt tratate ca un lucru venit din afară, exterior „mie", concepție pe care încercăm s-o imităm. De fapt, chiar nu vrem să ne identificăm cu învățăturile. Prin urmare, dacă maestrul ne vorbește de renunțarea la ego, noi încercăm să mimăm renunțarea. Parcurgem mișcările, facem gesturi asemănătoare, dar în esență nu vrem să sacrificăm nimic din modul nostru de viață. Devenim actori pricepuți care în timp ce interpretează orbi și surzi adevăratul sens al învățăturilor, descoperă un oarecare confort în presupusa urmare a căii.

Ori de câte ori începem să simțim vreo discrepanță sau vreo nepotrivire între acțiunile noastre și învățături, interpretăm situația astfel încât să aplanăm conflictul. Interpretul este egoul care își asumă rolul de îndrumător spiritual. Situația seamănă cu cea a unei țări în care statul și biserica sunt separate. Dacă politica statului nu este conformă cu învățăturile bisericii atunci reacția automată a regelui este să meargă la capul bisericii, îndrumătorul său spiritual și să ceară binecuvântarea. Mai-marele prelaților inventează o justificare și-și dă binecuvântarea politicii sub pretextul că regele este apărătorul credinței. La nivel mental, lucrurile stau cam tot așa, egoul fiind și regele și mai-marele bisericii.

Această raționalizare a căii spirituale și a acțiunilor individuale trebuie „îndepărtată" dacă vrem să atingem adevărata spiritualitate. Oricum, nu este ușor să acționezi asupra raționalizării deoarece toate sunt văzute prin prisma logicii și filosofiei egoului părând foarte corecte, precise și logice. Pentru fiecare întrebare încercăm să găsim un răspuns justificator. Pentru a ne întări convingerile, ne străduim să încadrăm în schema noastră intelectuală orice aspect cotidian asupra căruia avem cât de cât dubii. Iar efortul este atât de serios și de solemn, atât de direct și de sincer încât este greu să ne îndoim de corectitudinea acestuia. Avem întotdeauna încredere în „integritatea" îndrumătorului nostru spiritual.

Nu are importanță ce motive folosim pentru autojustificare: înțelepciunea cărților sacre, scheme sau diagrame, calcule matematice, formule ezoterice, religii fundamentaliste, psihologie abisală sau orice alte argumente. De câte ori începem să evaluăm situația cumpănind dacă ar trebui sau n-ar trebui să facem ceva ori altceva, atunci deja ne-am încadrat activitatea sau cunoștințele în clișee suprapuse. Acesta este materialismul spiritual, falsa spiritualitate a îndrumătorului spiritual. Când facem o afirmație ambiguă de genul „Fac asta deoarece vreau să obțin o anumită stare mentală, o anumită stare a existenței," atunci ne separăm automat de ceea ce suntem în realitate.

Dacă ne întrebăm „Ce nu-i în regulă cu evaluarea, cu disecarea lucrurilor?" răspunsul vine după ce formulăm al doilea raționament „Aș fi putut să fac asta, și ar fi trebuit să evit astăalta". Astfel, ajungem la un nivel de complicație care ne îndepărtează foarte mult de simplitatea fundamentală a ceea ce suntem. Simplitatea meditației înseamnă doar să experimentăm instinctul primordial al egoului. Dacă în modul nostru de gândire intervine orice altceva, atunci se transformă într-o mască groasă, copleșitoare, într-o adevărată armură.

Este important de știut că scopul principal al oricărei practici spirituale este eliberarea din mrejele egoului. Aceasta înseamnă să te îndepărtezi de dorința lui constantă de a crea propria versiune mai înaltă, mai spirituală, mai transcendentală – a cunoașterii, a religiei, a virtuții, a judecății, a confortului sau a orice i se pare că îi este de folos. Trebuie să ne eliberăm de materialismul spiritual. Dacă nu o facem, dacă, de fapt, continuăm să-l aplicăm asupra propriei persoane, ne vom trezi până la urmă posesorii unei colecții impresionante de căi spirituale. S-ar putea s-o considerăm o colecție extrem de prețioasă. Doar am studiat atât de mult! Poate că am studiat filosofia apuseană sau cea orientală, am practicat yoga sau am învățat cu zeci de maeștri. Am acumulat și ne-am instruit. Suntem convinși că am devenit depozitarii unui întreg tezaur de cunoștințe. Și totuși, parcurgând atâtea etape, mai este încă ceva la care trebuie să renunțăm. E un adevărat mister! E oare posibil? Nicidecum! Dar, din nefericire, este. Vasta noastră colecție de cunoaștere și experiență este doar o parte a manifestării egoului, un fragment din uriașa sa prezență. O raportăm la lumea înconjurătoare și, prin aceasta, ne întărim convingerea că existăm cu certitudine ca persoane „spirituale".

Din păcate, n-am creat decât o prăvălie, o prăvălie de antichități. Om fi noi specializați în antichități orientale, creștin medievale sau orice alt soi, indiferent de civilizație sau moment istoric dar, fără îndoială, nu ne-am deschis decât un anticariat. Înainte de a fi umplut prăvălia cu atâtea lucruri, camera era frumoasă: pereții văruiți în alb, o podea simplă și o lampă luminoasă agățată în tavan. În mijlocul camerei era un singur obiect de artă, și acela era frumos. Toți cei care intrau îi apreciau frumusețea. Inclusiv noi.

Dar nu ne-a fost de ajuns și ne-am zis: deoarece acest singur obiect îmi face camera atât de frumoasă, dacă am să adaug și alte antichități, camera va deveni mult mai frumoasă. Așa că am început să adunăm și rezultatul a fost un haos.

Am străbătut lumea în căutarea acelor obiecte – India, Japonia, țari fără număr. De fiecare dată când găseam câte unul,

deoarece în fiecare moment dat eram interesați numai de unul, îi apreciam frumusețea și credeam că locul lui e la noi în prăvălie. Dar când îl aduceam acasă și îl puneam acolo, devenea un simplu adaos la colecția noastră de vechituri. Frumusețea obiectului înceta să mai radieze deoarece era înconjurată de atâtea alte frumuseți. Nu mai însemna nimic. În locul unei camere plină cu antichități am creat o prăvălie de vechituri!

Adevărata știință a expunerii nu solicită abundență de informație și frumusețe, ci se manifestă punând în valoare fiecare obiect. Este un amănunt foarte important. Dacă apreciezi cu adevărat o operă de artă, atunci te identifici total cu aceasta și uiți de tine. Este ca și cum ai viziona un film fascinant și uiți că faci parte din public. În acea clipă, lumea încetează să mai existe. Trăiești scenele filmului cu toată ființa ta. Tipul nostru de identificare înseamnă identificarea totală cu un singur obiect. De fapt, am gustat, am rumegat și am asimilat așa cum trebuie acel obiect de artă, acea învățătură spirituală? Sau abia i-am aruncat o privire considerându-l doar o parte a vastei noastre colecții?

Am insistat atât de mult asupra acestui subiect deoarece știu că nu abordați cu toții învățăturile și practica meditației pentru vreun scop mercantil, ci pentru că vreți din tot sufletul să învățați, să vă desăvârșiți. Dar, dacă privim cunoașterea ca pe o antichitate, ca pe „înțelepciunea din bătrâni" numai bună să fie tezaurizată, atunci ne aflăm pe un drum greșit.

Odată ce s-a constituit o linie spirituală a maeștrilor, învățătura nu este transmisă mai departe ca un simplu obiect. Mai mult, maestrul experimentează adevărul învățăturilor și le transmite învățăceilor sub forma inspirației. Această inspirație luminează învățăcelul, așa cum și maestrul a fost luminat la rândul său. Apoi, învățăcelul transmite și el învățăturile, procesul desfășurându-se fără încetare. Învățăturile sunt întotdeauna actualizate. Ele nu sunt „înțelepciune din bătrâni", o legendă de când lumea. Învățăturile nu se trec unul altuia asemeni informa-

ților, date mai departe așa cum un bunic spune basme nepoților. Nu așa funcționează. Este o experiență trăită pe viu.

În scrierile tibetane există o zicală: cunoașterea trebuie trecută prin foc, ciocănită și bătută asemeni aurului pur. Abia apoi poate fi purtată aidoma unei podoabe. Așa că atunci când primești îndrumările spirituale din mâna cuiva, nu le iei pur și simplu, ci le treci prin foc, le bați și le ciocănești până când apare nobila strălucire a aurului. Apoi le transformi într-o podoabă alegând modelul care-ți place, pe care după aceea, poți să o porți. Prin urmare, *dharma* este valabilă pentru oricine, oricând. Este vie. Nu ajunge să-ți imiți maestrul sau guru-ul. Nu încerca să devii o replică a învățătorului. Învățăturile sunt o experiență personală pornită chiar de la continuatorul doctrinei în momentul respectiv.

Poate că mulți din cititorii mei cunosc poveștile despre Naropa și Tilopa și Marpa și Milarepa și Gampopa și alți învățători ai liniei spirituale Kagyü. Pentru că ei au reprezentat o experiență vie și tot la fel este pentru actualii continuatori ai liniei. Diferite sunt doar amănuntele biografice. Învățăturile sunt precum pâinea caldă, abia scoasă din cuptor. Pâinea este încă fierbinte și proaspătă. Fiecare brutar lucrează asupra aluatului aplicându-și propriile cunoștințe despre coacerea pâinii. Pentru a-i verifica frăgezimea, trebuie s-o guste el însuși, așa fierbinte cum este. Învățăturile trebuie să-i devină firești, iar apoi trebuie să le aplice. Este un proces foarte viu. Acumularea cunoștințelor nu este în sine o amăgire. Trebuie să operăm cu propriile experiențe. Când ne simțim dezorientați, nu putem să ne întoarcem la colecția de învățături încercând să găsim confirmări sau consolări de genul: „maestrul și întreaga doctrină sunt de partea mea." Calea spirituală are o altă direcție. Este o cale a singurătății individuale.

Î: Credeți că materialismul spiritual este una din problemele americanilor?

R: Ori de câte ori învățăturile din afară ajung într-o țară, problema materialismului spiritual se intensifică. Fără nicio îndoială, în acest moment America este un teren fertil, gata să primească învățăturile. Și, pentru că America este atât de însetată de spiritualitate, este propice apariției șarlatanilor. Escrocii nu vor încerca să devina escroci până nu li se va ivi ocazia. Altfel, ar putea deveni jefuitori de bănci sau tâlhari, întrucât tot ceși doresc sunt banii și celebritatea. Deoarece America este atât de doritoare de spiritualitate, religia devine un mijloc simplu de a obține bani și glorie. Așa că întâlnim șarlatani atât în rolul învățăcelului, *chela*, cât și în cel de guru. Cred că în acest moment America este o zonă foarte interesantă.

Î: Mai aveți vreun maestru spiritual, vreun guru, vreun model de viață?

R: Acum nu mai am pe nimeni. Mi-am lăsat maeștrii și învățătorii departe, în Tibet, dar învățăturile sunt cu mine, ele continuă să lucreze.

Î: Așadar, în principiu, după ce vă ghidați?

R: Vocea și prezența maestrului sunt situațiile de viață în care mă aflu.

Î: După ce Buddha Shakyamuni a atins iluminarea, i-a mai rămas vreo urmă a egoului, astfel încât să-și transmită mai departe învățăturile?

R: Învățăturile au venit de la sine. El nu dorea nici să le transmită, nici să nu le transmită. A petrecut șapte săptămâni stând la umbra unui copac și plimbându-se pe malul unui râu. Atunci cineva a trecut pe acolo și el a început să vorbească. Nu ai de ales. Te afli unde te afli, deschis la orice. Apoi momentul vine de la sine și începi să transmiți cunoștințele. Aceasta este așa numita „metodă a lui Buddha".

Î: E greu să nu fii însetat de spiritualitate. Această dorință de a afla este un ceva care se dezvăluie pe parcursul căii?

R: Trebuie să lași ca primul impuls să se stingă. Prima chemare înspre spiritualitate ar putea să te pună într-o situație aparte; dacă îți urmezi impulsul, atunci acesta slăbește treptat devenind plictisitor, monoton. Acesta este un mesaj important. Înțelegi că este important să te raportezi la tine, la propria ta experiență, la tine cel adevărat. Dacă nu te raportezi la tine, atunci calea spirituală devine periculoasă, devine mai mult o distracție extremă decât o experiență intimă, personală.

Î: Dacă te hotărăști să urmezi un drum care să te scape de ignoranță, atunci înseamnă că aproape tot ce faci pentru a-ți fi bine, va fi benefic egoului și, de fapt, îți blochezi calea. Tot ce ți se pare că e bine va fi greșit, orice nu te va schimba radical, te va distruge. Există vreo portiță?

R: Dacă după toate aparențele procedezi bine, nu înseamnă că ai greșit, din simplul motiv că noțiunea de bine și de rău nu intră în discuție. Nu te afli de nicio parte, nici de cea a binelui, nici de cea a răului. Acționezi asupra întregului ca un tot, dincolo de „aceasta" și de „aceea". Aș putea spune că este o acțiune completă. Nu există acțiune parțială, dar orice facem în legătură cu binele sau cu răul pare să fie o acțiune separată.

Î: Dacă te simți dezorientat și vrei să ieși din aceasta stare, ar părea că te străduiești prea mult. Dar dacă nu încerci deloc, atunci să înțelegem că ne amăgim singuri?

R: Cam așa, dar nu înseamnă că trebuie să abordăm limitele extreme, fie să ne străduim din greu, fie să nu acționăm deloc. Trebuie să găsești un soi de „cale de mijloc", starea absolută de „a fi ceea ce ești". Am putea s-o descriem într-o mulțime de vorbe, dar esențialul este că trebuie s-o dobândești. Dacă vei începe cu adevărat să urmezi calea de mijloc, atunci o vei găsi. Trebuie să ai încredere în tine, în propria ta inteligență. Suntem niște ființe extraordinare, în interiorul nostru sălășluiesc lucruri nemaipomenite. Trebuie să existăm pur și simplu. Ajutoarele din afară nu ne sunt de niciun folos. Dacă nu-ți dorești o per-

manentă dezvoltare, atunci te prăbuşeşti în starea auto-distructivă a confuziei. Auto-distrugerea este mai periculoasă decât cea provenită din exterior. Este atât de eficientă pentru că este *auto* –distrugere.

Abandonarea

Într-un anumit moment vom ajunge la concluzia că suntem copleşiţi de tot acel joc al materialismului spiritual şi că, prin urmare, ar trebui să ne oprim din încercarea de a ne apăra şi de a ne îmbunătăţi sinele. Probabil ne-am dat seama că lupta este zadarnică, că ar trebui să renunţăm, să abandonăm complet efortul de autoapărare. Dar câţi dintre noi ar fi în stare de aşa ceva? Nu-i nici atât de simplu, nici aşa de uşor pe cât ne-am imaginat. La ce nivel am putea fi deschişi, lăsând lucrurile să se desfăşoare de la sine? În ce moment ar trebui să ne apărăm?

În acest capitol vom aborda abandonarea, mai exact relaţia dintre atitudinea faţă de starea mentală obsesivă şi cea faţă de un guru personal sau maestru. Abandonarea în faţa unui „guru" înseamnă să ne deschidem minţile la situaţiile de viaţă aşa cum o facem în faţa maestrului ales. Oricum, dacă inspiraţia şi stilul nostru de viaţă converg înspre o dezvăluire a capacităţilor mentale, atunci e aproape sigur că ne-am găsit şi un guru. În cele ce vor urma vom pune accentul pe relaţia cu maestrul ales.

Unele dintre dificultăţile abandonării constau în părerile preconcepute faţă de guru şi ceea ce sperăm să fie el. Suntem preocupaţi de ceea ce am vrea să experimentăm cu maestrul: „mi-ar plăcea să aflu asta; cel mai bine m-aş instrui dacă; aş vrea să încerc această situaţie particulară deoarece este în deplină concordanţă cu aşteptările şi speranţele mele."

Încercăm să clasificăm lucrurile pe categorii, încercăm să adaptăm situaţiile propriilor aşteptări şi nu putem să renunţăm la nimic din ceea credeam noi că aşa va fi. Dacă suntem în cău-

tarea unui guru sau a unui maestru, ne aşteptăm să fie evlavios, împăciuitor, tăcut, un om simplu dar în acelaşi timp înţelept. Când descoperim că nu prea ne satisface aşteptările suntem dezamăgiţi, începem să ne îndoim.

Pentru a dobândi o relaţie solidă maestru – învăţăcel trebuie să renunţăm la toate prejudecăţile legate de acea relaţie, trebuie să ne deschidem şi să ne „predăm". Abandonarea înseamnă deschidere absolută încercând să trecem dincolo de fascinaţie şi de aşteptări.

De asemenea, abandonarea înseamnă descoperirea caracteristicilor primare, dure, greoaie şi şocante ale egoului, precum şi „predarea" acestora odată cu noi. În general, e greu să renunţăm, să abandonăm aceste faţete ale egoului. Chiar dacă ne aflăm în situaţia de a ne urî, în acelaşi timp găsim în această ură de sine un fel de ocupaţie. Cu toate că nu ne place deloc disconfortul produs de descoperirea a ceea ce suntem, nu renunţăm la el în totalitate. Dacă vom începe să renunţăm la atitudinea critică faţă de propria persoană, simţim că nu mai avem o preocupare, ca şi cum am fi daţi afară de la serviciu. Nu vom mai avea nimic de care să ne agăţăm. Autoevaluarea şi autocritica sunt în fapt tendinţe obsesive care derivă din lipsa de încredere în sine, „încredere" în sensul descoperirii a ceea ce suntem, a conştientizării, a înţelegerii capacităţii noastre de deschidere. *Ne putem* permite să oferim pe tavă această trăsătură aspră şi primitivă a sinelui şi să renunţăm la obsesii şi idei preconcepute.

Trebuie să abandonăm speranţele şi aşteptările, de asemenea şi temerile, să ne abordăm direct dezamăgirile, să interacţionăm cu ele, să le pătrundem făcând din aceasta modul nostru de viaţă. Un lucru tare greu de realizat. Dezamăgirea semnalizează foarte bine existenţa unei inteligenţe naturale. Nu se compară cu nimic altceva: este atât de pătrunzătoare, precisă, evidentă şi directă. Dacă putem să ne deschidem, vom începe să observăm imediat că aşteptările sunt nesemnificative în comparaţie cu situaţiile cărora trebuie să le facem faţă. Astfel, apare

automat senzaţia de dezamăgire.

Dezamăgirea este cel mai bun mijloc de locomoţie pe drumul înspre dharma, dar nu confirmă existenţa egoului şi a viselor sale. Deci, dacă suntem dominaţi de materialismul spiritual, dacă privim spiritualitatea ca o parte a învăţăturilor şi virtuţilor dobândite, dacă spiritualitatea devine un simplu mijloc de a ne alcătui ca fiinţă, atunci întreg procesul abandonării este deformat. Dacă privim spiritualitatea ca pe un mijloc de a ne simţi mai bine, de câte ori ni se va întâmpla ceva neplăcut, deranjant, vom încerca să-l explicăm astfel: „Bineînţeles că acesta este un act de înţelepciune din partea maestrului deoarece ştiu, sunt sigur că el nu face nimic care să mă rănească. Guruji este o fiinţă perfectă şi tot ce face el este corect. Orice face Guruji este în folosul meu deoarece el este de partea mea. Aşa că îmi permit să mă deschid. Mă pot abandona în siguranţă. Ştiu că am ales calea cea bună." Ceva nu stă în picioare într-o astfel de atitudine. În cel mai bun caz este credulă şi naivă. Suntem captivaţi de înfăţişarea teribilă, inspirată, demnă şi luminoasă a lui „Guruji". Nu mai îndrăznim să ne mai imaginăm nicio altă variantă. Avem convingerea că orice suferim este o parte a devenirii noastre spirituale. „Am făcut-o, mi s-a întâmplat, sunt un om împlinit, ştiu cam tot ce se poate şti deoarece am citit cărţi care îmi confirmă credinţele, ideile, corectitudinea în gândire. Totul coincide".

Ne mai putem amăgi într-un fel, fără să ne abandonăm cu adevărat deoarece credem că suntem nişte persoane preţioase, sofisticate şi importante. „Ei, cu siguranţă nu vom accepta această imagine de uliţă banală şi murdară a realităţii". Avem senzaţia că fiecare pas făcut de-a lungul căii va fi o petală de nufăr şi punem la punct o logică, interpretând totul aşa cum ne convine. Dacă vom cădea, ne asigurăm o aterizare uşoară care ne fereşte de şocul impactului. Abandonarea nu implică pregătirea unei aterizări confortabile. Înseamnă să pici pur şi simplu în ţărâna dură, banală, bolovănoasă şi ostilă. Odată ce ne-am des-

chis, aterizăm pe *ce-o fi*.

Conform tradiției, abandonarea este simbolizată de acele practici de prosternare reprezentând prăbușirea la pământ într-o atitudine de renunțare. În același timp ne deschidem psihicul abandonându-ne complet prin identificarea cu ultimul nimic de pământ, recunoscându-ne josnicia și nimicnicia. Nu avem nimic de pierdut prin umilința absolută. Procedând astfel, devenim un vas golit, gata să primească învățăturile.

În tradiția budistă, există următoarea formulă fundamentală: „Găsesc salvare în Buddha, găsesc salvare în dharma, găsesc salvare în sangha". Găsesc salvare în Buddha ca exemplu de abandonare, exemplu de recunoaștere a părților negative ca element al alcătuirii noastre și acceptarea lor. Găsesc salvare în dharma – dharma „lege a existenței", viața ca viață. Vreau să văd viața așa cum este ea. Vreau să înțeleg situațiile de viață așa cum sunt ele în realitate. Găsesc salvare în sangha. „Sangha" înseamnă o comunitate de oameni care pășesc pe același drum, „tovarăși". Doresc să-mi împart întreaga experiență de viață cu tovarășii de pelerinaj, de căutare, cu aceia care pășesc în aceeași direcție. Dar nu vreau să mă sprijin de ei ca să găsesc un sprijin. Vreau doar să pășesc alături de ei. Tentația de a ne sprijini unul pe celălalt pe parcursul călătoriei este foarte periculoasă. Dacă te sprijini unul de celălalt și unul cade, atunci cădem cu toții. Așa că nu ne vom sprijini de nimeni. Doar vom păși împreună, umăr la umăr, colaborând cu celălalt, însoțindu-l pe celălalt. Această abordare a abandonării, această idee a salvării este foarte profundă.

Căutarea sprijinului este o abordare greșită – munți care să fie veneraţi, zeități ale soarelui și ale lunii, orice fel de alte zeități doar pentru că par mai presus de noi. Această atitudine de găsire a unui sprijin este similară cu aceea a copiilor care zic: „Dacă dai în mine te spun mamei" considerând că mama este o persoană arhetipală, măreață. Dacă sunt agresați se refugiază instinctiv la mama, o personalitate atotștiutoare și atotputernică.

Copilul crede că mama poate să-l apere, că este singura persoană care poate să-l salveze. Găsirea refugiului în principiul mamei sau al tatălui este un simplu act de autoapărare. Cel care caută salvarea este de fapt total lipsit de putere, de inspirație. Este preocupat tot timpul de evaluarea unor forțe mai mari sau mai mici. Dacă suntem mici, atunci cineva mai mare ne poate strivi. Căutăm refugiu pentru că nu ne permitem să fim mici și lipsiți de apărare. Avem tentația filosofării: „Eu sunt atât de neînsemnat, dar îți recunosc puterea. Sunt dispus să te venerez și să-ți accept măreția, așa că, dacă te rog frumos, nu-i așa c-o să mă aperi?"

Abandonarea nu are nimic de-a face cu a fi umil și neștiutor, nici cu dorința de a deveni elevat și profund. Nu are nimic de-a face cu evaluările și categorisirile. Dimpotrivă, ne abandonăm deoarece vrem să comunicăm cu lumea „așa cum este ea". Nu trebuie să ne clasificăm drept învățăcei sau ignoranți. Știm care ne este poziția, prin urmare vom accepta abandonarea și deschiderea, în ceea ce înseamnă relație, legătură și comunicare cu acela căruia ne „predăm". Nu trebuie să fim stânjeniți de impresionanta noastră colecție de însușiri bune și rele. Le punem pe toate la picioarele sale. Esența actului de abandonare nu implică venerarea unei forțe din exterior. Dimpotrivă, înseamnă colaborare pe terenul gândirii astfel încât să devii un vas gol în care să poată fi turnată cunoașterea.

Această deschidere și abandonare sunt pregătiri necesare pentru relaționarea cu un prieten spiritual. Mai bine să ne cunoaștem adevărata valoare decât să ne plângem de sărăcia imaginară a propriei ființe. Știm că suntem capabili să primim învățăturile, știm că putem să abordăm cu succes bogăția de posibilități de a învăța.

Maestrul (Guru)

Abordând studiul spiritualității, ne vedem confruntați cu problema relațiilor dintre noi şi maestru, lama sau guru, indiferent cum i-am spune persoanei despre care presupunem că ne va acorda înțelegere spirituală. Aceste cuvinte, în special termenul „guru" au dobândit în Occident înțelesuri şi asocieri eronate, în general adăugându-se confuziei în jurul sensului a ceea ce înseamnă să studiezi cu un îndrumător spiritual. Nu vreau să afirm că orientalii înțeleg cum să colaboreze cu un guru pe când occidentalii n-ar fi in stare. Problema este universală. De fiecare dată, oamenii se îndreaptă către studiul spiritualității cu idei preconcepute despre ce au de câştigat şi cum trebuie să se comporte față de persoana de la care cred că vor obține aceasta. Chiar noțiunea de *a obține* ceva de la un guru – fericire, pace sufletească, înțelepciune sau orice altceva ne dorim – este una din cele mai alambicate prejudecăți. Prin urmare am considerat util să examinăm modul în care unii discipoli celebri au abordat relația cu spiritualitatea şi îndrumătorul spiritual. Poate că aceste exemple vor avea o oarecare relevanță în găsirea unei căi de înțelegere.

Unul dintre cei mai renumiți maeştri tibetani, totodată şi unul din guruşii principali ai liniei spirituale Kagyü din care fac parte şi eu, a fost Marpa, discipol al maestrului indian Naropa şi guru al lui Milarepa, cel mai vestit dintre fiii săi spirituali. Marpa este exemplul tipic al celui care şi-a urmat calea pentru a deveni un om împlinit. S-a născut într-o familie de agricultori dar încă de tânăr era ambițios, alegându-şi învățătura şi preoția

drept cale de realizare în viață. Ne putem imagina ce efort și ce hotărâre au fost necesare pentru ca fiul unui țăran să ajungă preot. În Tibetul secolului al X-lea, existau doar câteva posibilități pentru ca un astfel de om să atingă o poziție înaltă: ca negustor, ca bandit sau, mai ales, ca preot. În acea vreme, intrarea în cinul preoțesc putea fi foarte bine echivalată cu a deveni doctor, magistrat și profesor laolaltă.

Marpa a început studiind tibetana, sanscrita, hindi și alte câteva limbi. După aproximativ trei ani, el era îndeajuns de pregătit pentru a începe să dobândească venituri ca profesor, iar cu acești bani să-și finanțeze studiile religioase pentru a deveni în final preot budist. La vremea respectivă, aceasta era o poziție de vază, dar Marpa voia mai mult, așa că, deși era căsătorit și de-acum avea o familie, a continuat să-și economisească veniturile până când a reușit să strângă o cantitate impresionantă de aur.

Ajuns aici, Marpa și-a anunțat rudele că intenționează să călătorească în India pentru a dobândi și mai multă înțelepciune. În acel moment, India era centrul mondial al studiilor budiste, sediul Universității Nalanda și al celor mai mari învățați și specialiști în budism. Marpa voia să studieze și să adune texte necunoscute în Tibet, să le aducă acasă și să le traducă, devenind astfel un mare înțelept – traducător. Pe atunci, ca și până destul de curând, călătoria spre India era lungă și plină de primejdii, iar familia și superiorii săi au încercat să-l abată din drum, dar hotărârea lui era luată așa că a pornit la drum însoțit de un prieten care îi era și coleg de studiu.

După mai multe luni de călătorie, au reușit să ajungă în India traversând munții Himalaya și s-au îndreptat către Bengal, de unde fiecare și-a urmat propriul traseu. Ambii erau specializați în lingvistică și studii religioase așa că au hotărât să-și găsească fiecare propriul maestru potrivit așteptărilor personale. Înainte de a se despărți au decis să se reîntâlnească pentru a parcurge împreună drumul de înapoiere.

Pe când străbătea Nepalul, se întâmplase ca Marpa să audă de maestrul Naropa, un om cu o faimă ieșită din comun. Naropa fusese conducător al Universității Nalanda, poate cel mai mare centru de studii budiste care a existat vreodată. Aflat în culmea carierei, simțind că a înțeles sensul dar nu și valoarea reală a învățăturilor și-a abandonat postul plecând în căutarea unui guru. Timp de doisprezece ani a suferit privațiuni de neînchipuit din partea maestrului său Tilopa, pentru ca, în final, să ajungă acolo unde a dorit. La momentul când Marpa aude de el, acesta era recunoscut drept cel mai mare pustnic budist în viață. De la sine înțeles că Marpa a început să-l caute.

Până la urmă l-a găsit. Trăia în sărăcie, într-o colibă aflată în inima pădurii bengaleze. Marpa se aștepta ca un maestru atât de vestit să aibă reședința într-un soi de templu sau de sanctuar, așa că a fost destul de dezamăgit. Oricum, era puțin dezorientat de ciudățeniile acestei țări îndepărtate și acordând circumstanțe atenuante, și-a spus că poate acesta este felul în care trăiesc maeștrii indieni. De asemenea, stima față de faima lui Naropa l-a făcut să depășească momentul de dezamăgire, așa că i-a dat acestuia cea mai mare parte din aur rugându-l să-l învețe. I-a mai explicat că s-a căsătorit, că e fermier dar și preot și învățat tibetan, că nu vrea să renunțe la modul lui de viață și că tot ce-și dorea era să adune învățături pentru a le aduce înapoi în Tibet, să le traducă și să câștige bani frumoși. Naropa a acceptat destul de ușor rugămintea lui Marpa, i-a spus ce are de făcut și lucrurile au început să se desfășoare pe îndelete.

După o vreme, Marpa a ajuns la concluzia că adunase destule învățături pentru a-și realiza scopul și s-a pregătit să se întoarcă acasă. Ajunge la un han dintr-un mare oraș unde își reîntâlnește tovarășul de călătorie și cei doi încep să compare ceea ce procuraseră. Când prietenul a văzut cele aduse de Marpa, a râs și a spus: „Tot ce ai aici e lipsit de valoare! Noi deja avem aceste învățături în Tibet. Trebuie să găsești altele mai interesante și mai rare. Eu am găsit învățături extraordinare pe care

le-am primit de la cei mai vestiți profesori."

Desigur că Marpa s-a simțit destul de stânjenit și de supărat deoarece călătoria până aici fusese deosebit de lungă, de obositoare și de scumpă, așa că a hotărât să se întoarcă la Naropa ca să mai încerce o dată. Când a ajuns la coliba lui Naropa și i-a cerut alte învățături, mai rare, mai exotice și mai profunde, acesta i-a răspuns: Îmi pare rău, dar de la mine nu poți să primești aceste învățături. Trebuie să pleci și să le primești de la altcineva, un om pe nume Kukuripa. Călătoria este grea, mai ales pentru că acest Kukuripa trăiește pe o insulă în mijlocul unui lac otrăvit. Cu toate acestea, la el trebuie să ajungi dacă-ți vrei învățăturile.

Marpa era disperat, așa că a hotărât să plece la drum. Pe deasupra, dacă Kukuripa avea învățături pe care nu i le putea da nici marele Naropa și, mai mult, trăia în mijlocul unui lac otrăvit, trebuie că era un învățat extraordinar și un mare mistic.

Și-așa a ajuns Marpa la destinație, a traversat lacul și a debarcat pe insulă începând să-l caute pe înțelept. Tot căutând, a dat peste un indian care trăia într-o mizerie de nedescris, înconjurat de sute de câini. Situația era cel puțin neobișnuită, ca să ne exprimăm elegant dar, cu toate acestea, Marpa a încercat să stea de vorbă cu Kukuripa. N-a obținut decât niște bâiguieli, Kukuripa părând să vorbească absolut fără noimă.

Situația era aproape insuportabilă. Nu numai că învățătorul vorbea complet neinteligibil, dar Marpa trebuia să se păzească permanent de sutele de câini. Imediat ce reușea să se împrietenească cu unul dintre ei, ceilalți îl lătrau și încercau să-l muște. Într-un târziu, aproape deznădăjduit, Marpa a renunțat la toate, a renunțat la încercarea de a nota ceva, la încercarea de a obține orice fel de învățătură nemaiîntâlnită. În acel moment Kukuripa a început să vorbească absolut coerent și inteligibil, câinii au încetat hărțuiala iar Marpa și-a primit învățăturile.

După ce Marpa a terminat de studiat cu Kukuripa, s-a reîntors la primul său guru, Naropa, care i-a spus: Acum trebuie să

te întorci în Tibet și să predai. Nu ajunge că ai primit învățăturile în mod teoretic. Trebuie să treci prin experiențe de viață adevărate, reale. Apoi poți să vii din nou și să studiezi mai departe.

Încă o dată, Marpa și-a întâlnit tovarășul de căutare și au pornit împreună pe lungul drum spre Tibet. Companionul său studiase și el din greu, ambii duceau teancuri de manuscrise și, cum mergeau ei așa, au pornit să discute despre ce învățaseră. Curând, Marpa a început să se simtă stânjenit de prietenul său care încerca din ce în ce mai insistent să afle ce învățături adunase. Conversația părea să se învârtă tot mai mult în jurul acestui subiect, până ce tovarășul său a ajuns la concluzia că Marpa obținuse lucrări mai valoroase decât ale sale și a început să-l roadă invidia. Pe când traversau cu bacul fluviul, tovarășul lui Marpa a început să se plângă că nu stă bine, că e înghesuială din cauza bagajelor. El și-a schimbat poziția, ca și cum și-ar fi făcut mai mult loc, reușind astfel să arunce în apă manuscrisele lui Marpa. Marpa a încercat din răsputeri să le salveze, dar dispăruseră. Toate textele pentru care bătuse atâta cale se duseseră într-o clipă.

Marpa s-a întors în Tibet încărcat de regrete amare. Avea de spus o mulțime de povești despre călătoriile și studiile sale, dar nu avea nimic palpabil prin care să-și dovedească experiența și cunoștințele. Cu toate acestea, a petrecut câțiva ani lucrând și predând când, spre surpriza sa, a început să-și dea seama că scrierile nu i-ar fi fost de niciun folos, chiar daca ar fi reușit să le salveze. În timp ce se afla în India, își notase doar acele părți ale învățăturilor pe care nu le înțelegea. Nu așternuse pe hârtie acele învățături care erau parte din propria experiență. După numai câțiva ani, descoperise că, de fapt, acestea deveniseră o parte din el.

Odată cu această revelație, Marpa și-a pierdut toată dorința de a profita de pe urma învățăturilor. Nu mai era preocupat de partea financiară, nici de dobândirea faimei dar, în schimb, se simțea în stare să atingă iluminarea. Așa că strânge praf de aur

ca ofrandă pentru Naropa şi iată-l pornind încă o dată pe drumul spre India. De această dată se ducea mânat de dorinţa de a-şi vedea maestrul şi de setea de cunoaştere.

Cu toate acestea, întâlnirea a fost destul de diferită de precedenta. Naropa i s-a părut foarte rece şi impersonal, aproape ostil, primele sale cuvinte fiind: „Mă bucur să te văd. Cât aur mi-ai adus în schimbul învăţăturilor?" Marpa adusese o cantitate impresionantă dar voia să-şi pună ceva de-o parte pentru propriile cheltuieli şi călătoria de întoarcere aşa că şi-a desfăcut bagajul dându-i lui Naropa o cantitate din ce avea. Naropa a primit ofranda zicând: „Nu ajunge. Învăţăturile mele costă mai mult. Dă-mi tot aurul. Marpa i-a mai dat ceva, dar cum Naropa voia tot, lucrurile s-au repetat până ce maestrul a râs şi i-a zis: „Crezi că poţi să-mi cumperi învăţăturile cu o amăgire?" În acest moment Marpa s-a dat bătut şi i-a dat lui Naropa tot aurul pe care îl mai avea. Uluindu-l , Naropa a deschis sacii începând să împrăştie praful de aur prin aer.

Dintr-o dată, Marpa s-a simţit complet dezorientat simţind că-i fuge pământul de sub picioare. Nu putea să înţeleagă ce se întâmplă. Muncise atât de mult pentru aurul cu care urma să-şi cumpere învăţăturile! Naropa îi dăduse de înţeles că are nevoie de aur şi că îl va învăţa în schimbul acestuia. Iar el îl răspândea în cele patru vânturi! Apoi, Naropa i-a spus: Ce nevoie aveam eu de aur? Aurul meu este întreg Universul!

Pentru Naropa, acesta a fost un mare moment de deschidere. S-a deschis, devenind capabil să primească învăţăturile. După aceasta a stat încă multă vreme în preajma lui Naropa instruirea sa fiind destul de austeră, însă nu mai audia învăţăturile pur şi simplu, cum făcuse înainte. Trebuia să se străduiască să le pătrundă înţelesul. A trebuit să renunţe la tot ce avea, nu numai la posesiunile materiale, dar şi la tot ce ştiuse până atunci. A fost un proces continuu de deschidere şi abandonare.

În cazul lui Milarepa, situaţia a fost cu totul alta. Acesta era ţăran, mult mai puţin învăţat şi elevat decât era Marpa când îl

întâlnise pe Naropa. Comisese fărădelegi fără număr, inclusiv crime. Era îngrozitor de nefericit, tânjea după iluminare şi era gata să plătească oricât i-ar fi cerut Marpa. Aşa că Marpa l-a pus să plătească la propriu un preţ fizic. L-a pus să-i construiască o serie de case, una după alta şi când erau gata, îi spunea lui Milarepa să le dărâme şi să aşeze pietrele în locul de unde le luase, pentru a nu strica armonia peisajului. De fiecare dată când îi ordona să dărâme o casă, Marpa găsea nişte scuze absurde, cum că a fost beat sau că el nu a comandat niciodată construirea unei case. În acest timp, Milarepa, însetat de dorinţa cunoaşterii, dărâma casa şi o lua de la capăt.

În cele din urmă, Marpa a făcut planurile unui turn cu nouă etaje. Milarepa a simţit că-şi dă sufletul cărând pietrele şi înălţând edificiul după care, când a terminat, a venit încă o dată la Marpa cerându-i să-l înveţe. Dar maestrul a zis: „Şi vrei să primeşti învăţăturile uite-aşa, pe dată, doar pentru că mi-ai construit acest turn? Păi, mă tem că va trebui să-mi aduci încă un dar ca taxă de iniţiere."

În această vreme, Milarepa sărăcise complet deoarece îşi consumase tot timpul şi energia construind turnuri. Soţiei lui Marpa, Damema, i s-a făcut milă de el şi i-a zis: „Turnurile pe care le-ai construit sunt o mare dovadă de credinţă şi devotament. Cu siguranţă că soţul meu nu se va supăra dacă am să-ţi dau câţiva saci cu orez şi un val de pânză ca să-ţi plăteşti taxa de iniţiere." Milarepa a dus orzul şi pânza în ringul de iniţiere unde oficia Marpa depunându-şi ofranda printre darurile aduse de ceilalţi studenţi. Când a recunoscut darul, Marpa s-a enervat şi a strigat: „Ipocritule, lucrurile astea sunt de la mine! Ai încercat să mă păcăleşti!" Şi l-a scos literalmente în brânci din spaţiul unde preda.

Văzând cum stau lucrurile, Milarepa şi-a pierdut orice speranţă de a mai învăţa vreodată ceva de la Marpa. Disperat a hotărât să se sinucidă şi aproape că reuşise când Marpa a venit la el spunându-i că acum e gata să primească învăţăturile.

Dobândirea învățăturii solicită ca neinițiatul să dea ceva în schimb. Este necesară o anumită abandonare psihică, un dar cam de acest gen. Iată de ce trebuie să discutăm problema abandonării, deschiderii, renunțării la așteptări înainte de a putea vorbi despre relația dintre maestru și învățăcel. Este mult mai important să te abandonezi, să te deschizi, să apari în fața unui guru așa cum ești, decât să încerci să te prezinți ca un elev meritoriu. Nu contează cât de mult ești dispus să plătești, cât de corect te comporți, cât de la obiect sunt răspunsurile date maestrului. Nu este ca și cum te-ai duce la un interviu sau cum ți-ai cumpăra o mașină nouă. Dacă îți vei obține sau nu slujba depinde de referințe, de cât de bine ești îmbrăcat, de cât de lustruiți îți sunt pantofii, de cât de corect vorbești și de cât ești de manierat. Dacă îți cumperi o mașină, problema se reduce la câți bani ai și cât de cuprinzător ți-e creditul.

Când însă e vorba de spiritualitate, se cere ceva mai mult. Nu este ca atunci când te duci la un interviu pentru o slujbă; te îmbraci frumos ca să-l impresionezi pe potențialul angajator. Trucul nu merge la întâlnirea cu un guru deoarece acesta vede prin noi. El se amuză văzând că ne-am îmbrăcat special pentru interviu. E o situație în care nu-și au locul gesturile gratuite. Sunt chiar inutile. Trebuie să fim cu adevărat deciși pentru o deschidere totală. Trebuie să ne dorim să renunțăm la toate prejudecățile. Milarepa se aștepta ca Marpa să fie un mare învățat, o persoană pioasă îmbrăcată după ritualul yoghin, purtând mătănii, recitând mantre și meditând. În schimb, l-a găsit pe Marpa lucrând la fermă, coordonându-și angajații și arând pământul.

Mă tem că în Occident cuvântul „guru" a început să fie prea des folosit. Mai bine am uza de sintagma „prieten spiritual" deoarece învățăturile duc la o cunoaștere reciprocă a două minți. Este mai mult o problemă de comunicare mutuală decât o relație stăpân-supus între o ființă aflată pe culmi și alta chinuită, dezorientată. În relația stăpân-supus ființa superioară poate să ni se pară neverosimilă, plutind, levitând, privindu-ne

de sus. Vocea sa este pătrunzătoare, cuprinde întreg spațiul. Fiecare cuvânt, fiecare silabă, fiecare mișcare este o manifestare de înțelepciune. Dar nu-i decât un vis. Un guru trebuie să fie un prieten spiritual cu care comunicăm descoperindu-i calitățile, așa cum Marpa a făcut cu Milarepa și Naropa cu Marpa. Marpa s-a aflat în situația de a fi fermier-yoghin. Era căsătorit, avea șapte copii, își îngrijea ferma și cultiva pământul pentru a-și întreține familia. Aceste activități erau însă doar segmentul de rutină al vieții sale. Avea grijă de discipoli așa cum avea de recoltă și de familie. Era atât de meticulos, dând importanță fiecărui detaliu al vieții sale, încât putea fi atât un profesor priceput, cât și tată și fermier în aceeași măsură.

În stilul său de viață nu există nicio umbră de materialism fizic sau spiritual. Nu punea accent pe spiritualitate neglijându-și familia sau relația fizică cu lumea terestră. Dacă nu ai nimic de-a face cu materialismul, fie fizic ori spiritual, nu există activități duse la extrem.

Nu-ți este de niciun ajutor să alegi pe cineva drept guru doar pentru că este vestit, este celebru prin publicarea unui perete de cărți sau convertirea a mii sau milioane de oameni. Reperul principal constă în capacitatea de a comunica împreună cu acea persoană direct și complet. Cât de tare știi să te autoamăgești? Dacă te deschizi cu adevărat în fața prietenului tău spiritual, atunci sunteți meniți să colaborați. Ești în stare să-i vorbești cu adevărat deschis? Știe ceva despre tine? Este dispus să comunice? Poate să pătrundă cu adevărat dincolo de măștile tale, să comunice direct, fără ocolișuri? Cam acestea ar fi jaloanele directoare în căutarea unui maestru, nu celebritatea sau înțelepciunea.

Există o istorioară interesantă despre un grup de oameni decși să se ducă să studieze cu un mare maestru tibetan. Ei studiaseră câte ceva cu alți îndrumători, dar se hotărâseră să încerce să învețe de la acea persoană deosebită. Erau nerăbdători să-i devină discipoli, așa că s-au dus în vizită, dar marele maestru

nu a acceptat pe nimeni. Le-a zis: „vă voi accepta cu o singura condiție. Dacă sunteți gata să vă deziceți de profesorii avuți înainte." Toți au fost de acord spunând cât îi sunt de devotați, cât de mare este faima sa și cât de mult ar vrea să studieze cu el. Cu toate acestea, el a decis să nu-i accepte decât dacă îi vor îndeplini condiția. Până la urmă toți cu excepția unuia singur au hotărât să-și nege profesorii de la care, de fapt, învățaseră o mulțime de lucruri. Maestrul a părut destul de mulțumit, invitându-i să revină a doua zi. Când s-au întors le-a spus: „Sunteți niște ipocriți. Data viitoare, când veți găsi un alt maestru, vă veți dezice de mine. Așa că, luați-vă tălpășița!" I-a gonit pe toți cu excepția aceluia singur care pusese în practică ce învățase înainte. Cel ales nu mai era dispus să facă jocuri mincinoase, nu voia să fie pe placul maestrului încercând să pară altceva decât ce era. Dacă ai de gând să te împrietenești cu maestrul, fă-o direct, deschis, astfel încât comunicarea să aibă loc ca între egali, nu să încerci să-i captezi bunăvoința.

Pentru a fi acceptat de guru ca prieten, trebuie să te deschizi total. Iar pentru a te deschide trebuie să treci prin niște încercări la care te vor supune atât prietenul tău cât și situațiile obișnuite de viață. Toate aceste teste vor fi dezamăgitoare. În aceste momente te vei întreba dacă prietenul tău spiritual are vreo urmă de sentiment, de compasiune față de tine. Asta înseamnă să ai de-a face cu propria ipocrizie. Ipocrizia, prefăcătorie și escrocherie de bază a egoului este foarte dură, are pielea extrem de groasă. Obișnuim să purtăm mai multe armuri, unele peste altele. Ipocrizia este atât de densă și de stratificată încât imediat ce îndepărtăm o armură, sub ea găsim alta. Tot sperăm că nu va fi nevoie să ne dezbrăcăm complet. Sperăm că dacă vom da jos doar câteva straturi vom deveni mai prezentabili. Apărem radioși în noua armură, însă prietenul nostru spiritual nu poartă nimic. Este complet dezbrăcat. În comparație cu goliciunea sa, noi suntem înveșmântați în ciment. Armura este atât de groasă încât el nu poate să ne simtă textura pielii, a trupului.

Nu ne distinge bine nici trăsăturile. Există multe povești din trecut despre relația maestru-discipol în care învățăcelul întreprindea călătorii lungi și îndura multe privațiuni până ce fascinația și primele impulsuri începeau să se estompeze. Aceasta pare să fie problema: impulsul de a căuta ceva este el însuși o amânare. Când impulsul începe să se disipeze, începe să iasă la iveală goliciunea noastră naturală începând să înfiripe contactul dintre cele două minți.

Se zice că primul stadiu al întâlnirii cu un prieten spiritual seamănă cu o vizită la supermarket. Ești încântat și îți imaginezi mulțimea de lucruri pe care le vei cumpăra – bogăția prietenului tău spiritual și caracterul strălucitor al personalității sale. Cea de-a doua etapă este ca și cum te-ai prezenta în fața unui complet de judecată de parcă ai fi infractor. Nu poți să te ridici la înălțimea așteptărilor și începi să ai procese de conștiință deoarece îți dai seama că el știe despre tine tot atâtea cât știi și tu, ceea ce este extrem de stânjenitor. În cel de-al treilea stadiu, începi să-ți vezi cu-adevărat prietenul spiritual, e ca și cum ai vedea o vacă păscând fericită pe pajiște. Îi admiri liniștea, admiri peisajul și apoi treci mai departe. În stadiul final, cel de-al patrulea alături de prietenul spiritual este ca și cum ai trece peste o piatră aflată pe drum. Nu-i dai nicio atenție. Doar treci și îți vezi de drum.

La început, îi faci maestrului un soi de curte, ca și cum ai fi îndrăgostit. Cât de mult vei încerca să i te bagi pe sub piele? Există tendința de apropiere față de prietenul spiritual deoarece chiar vrei să înveți. Doar ai atâta considerație față de el! Dar în același timp te sperie. Parcă ești înțepenit. Ori situația nu coincide cu ce te așteptai să fie, ori există resentimentul că „nu voi fi în stare să mă deschid total, fără nicio reținere". Ia naștere un sentiment ură-dragoste, un fel de proces concomitent de abandonare și retragere. Cu alte cuvinte, începem să jucăm un joc, joc în care vrem să ne deschidem, vrem să ne iubim maestrul, iar apoi vrem să fugim de el. Dacă ne apropiem prea tare de

prietenul spiritual, începem să ne simțim copleșiți, așa cum se spune în vechiul proverb tibetan: „Un guru este asemeni focului. Dacă te apropii prea mult, te arzi. Dacă stai prea departe, nu capeți îndeajuns de multă căldură." Curtarea este specifică învățăcelului. Tinzi să te apropii prea tare de maestru și când o faci, te arzi. După aceea, îți vine s-o iei la fugă.

Până la urmă, situația începe să devină foarte consistentă și fermă. Începi să-ți dai seama că dorința de a fi aproape și cea de a fugi de guru nu reprezintă decât propriul tău joc. Nu au nimic de-a face cu situația reală, sunt simple iluzii. Maestrul sau prietenul spiritual este întotdeauna acolo, arzând, ca un foc viu. Poți să te joci sau să nu te joci cu el, e alegerea ta personală.

Ulterior, relația cu prietenul spiritual începe să devină creativă. Accepți situația de a fi atât copleșit, cât și ținut la distanță de acesta. Dacă el hotărăște să joace rolul unei ape înghețate, accepți. Dacă decide să fie o vâlvătaie dogoritoare, accepți. Nimic nu poate să te clintească și te împaci cu situația.

Pasul următor este că, acceptând tot ceea ce face prietenul tău spiritual, începi să-ți pierzi din elan deoarece te-ai abandonat complet, ai renunțat la orice. Te simți redus la dimensiunile unui fir de praf. Devii insignifiant. Începi să crezi că singura lume care există este cea a prietenului tău, a maestrului. Este ca și cum ai fi spectatorul unui film fascinant. Filmul este extrem de interesant și tu joci în el. Nu mai exiști nici tu, nici sala de cinema, nici scaunele, nici spectatorii, nici prietenii cu care ai venit la film. Tot ce mai există este filmul. Acesta se numește „perioada lunii de miere" în care totul se vede ca o parte a acelei figuri centrale, maestrul. Nu ești decât un individ mărunt, inutil, care se hrănește continuu din această magnifică ființă centrală, fascinantă. Ori de câte ori te simți slăbit, obosit sau plictisit te duci și doar intri în sala de cinematograf. Imediat te simți înveselit, revigorat, reîntinerit. În acest stadiu, cultul personalității devine evident. Singura persoană care mai există pe lume este guru, viu și atotputernic. Chiar și sensul vieții tale

depinde de el. Dacă e să-ți dai viața, o faci pentru el. Dacă trăiești, trăiești pentru el și nicidecum pentru tine.

Oricum, această iubire pentru prietenul spiritual nu poate să dureze la nesfârșit. Mai devreme sau mai târziu trebuie să dispară și te vezi în situația de a face față singur situațiilor de viață și propriilor probleme. Este ca și cum ai fi căsătorit și s-a terminat luna de miere. Persoana iubită nu se mai află permanent în centrul atenției, ci începi să-i studiezi și comportamentul. Începi să observi ce îl face să fie un maestru, dincolo de limitele individualității și personalității sale. Prin urmare, intră în scenă și principiul „universalității maestrului". Fiecare problemă cu care te confrunți în viață este ca o parte a căsniciei. De câte ori întâlnești piedici, în urechi îți răsună cuvintele maestrului. Acesta este momentul în care începi să-ți capeți independența față de guru ca obiect al adorației deoarece fiecare eveniment devine o expresie a învățăturilor sale. Mai întâi te-ai abandonat total prietenului spiritual. Apoi ați comunicat și l-ai implicat într-un joc, iar acum ai ajuns la nivelul deschiderii totale. Drept rezultat al deschiderii, începi să vezi învățătura maestrului în orice situație, să vezi că toate situațiile de viață îți oferă posibilitatea de a fi la fel de deschis cum ești față de guru, cum tot ce te înconjoară devine guru.

Milarepa a avut o viziune covârșitoare a maestrului său, Marpa, în timp ce medita în singurătate absolută în Red Rock Valley (Valea Stâncilor Rubinii). Slăbit de foame și chinuit de asprimea vremii, a leșinat în timp ce ieșise din peșteră încercând să adune lemne de foc. Când și-a recăpătat cunoștința, s-a uitat spre est văzând niște nori albi în direcția unde locuia Marpa. Cu mare greutate a intonat o odă de implorare spunându-i lui Marpa cât de mult își dorește să fie alături de el. Apoi i-a apărut viziunea lui Marpa călărind un leu alb ca zăpada, care i-a spus ceva de genul: „Ce-i cu tine? Ai început să-ți pierzi mințile? Ai înțeles dharma, așa că nu-ți întrerupe meditația." Milarepa s-a simțit mai bine și s-a întors la peșteră să-și

continue meditația. Ajutorul cerut și dependența față de Marpa arată că încă nu se eliberase de noțiunea de guru ca îndrumător personal.

Când Milarepa s-a întors la peșteră, a găsit-o plină de demoni cu trupuri mici și ochii cât farfuriile. A încercat tot felul de manevre prin care să-i facă să nu-l mai umilească și să nu-l mai tortureze, dar aceștia nu au dispărut decât când Milarepa și-a încetat jocul, când și-a recunoscut ipocrizia și a acceptat calea deschiderii totale. Din acest moment, în cântecele lui Milarepa se poate observa o schimbare radicală a stilului deoarece reușise să se identifice cu adevărata stare de guru, în loc să reducă relația cu Marpa numai la una cu o persoană obișnuită.

Prietenul spiritual devine o parte din tine, rămânând în același timp o persoană externă, de sine stătătoare. Astfel, un guru, prezență atât interioară cât și exterioară joacă un rol foarte important în străpungerea și revelarea propriei ipocrizii. Maestrul poate acționa asemeni unei oglinzi, reflectându-te, ori, pe de altă parte, inteligența ta primară poate lua forma prietenului spiritual. Când acel guru interior începe să funcționeze, atunci nu mai poți să scapi de nevoia de a te deschide. Inteligența primară te urmează peste tot. Nu poți să scapi de propria ta umbră. „Fratele cel Mare este cu ochii pe tine". În fapt, nu există nicio entitate externă care să ne urmărească și să ne bântuie. Ne bântuim singuri. Propria noastră umbră este cu ochii pe noi.

Am putea să abordăm subiectul din două unghiuri. Am putea să considerăm maestrul ca fiind o stafie care ne bântuie și ne umilește pentru propria ipocrizie. Poate exista o notă demonică în revelarea a ceea ce suntem. Există însă și o însușire pozitivă a prietenului spiritual devenit parte din noi. Inteligența primară este o prezență continuă în situațiile de viață. Este atât de ascuțită și de pătrunzătoare încât chiar dacă vrei să faci abstracție de ea, nu poți. Câteodată are un facies amenințător, alteori poartă un zâmbet plin de îngăduință. În tradiția tantrică se spune că nu poți vedea fața maestrului dar simți expresia acestuia tot timpul. Indiferent dacă e zâmbet, rânjet sau furie, este o parte din fiecare situație de viață. Inteligența primară, *tathagata-garbha*, esența primordială a lui Buddha se manifestă invariabil în toate încercările la care ne supune viața. Nu ai cum să scapi de ea. În învățături se mai spune: „Mai bine să nu începi. Odată pornit, du-o până la capăt." Așa că, mai bine nu păși pe calea spirituală până nu te vezi nevoit. Odată ce ai făcut primul pas, el este bun făcut și nu mai poți să dai înapoi. Cale de scăpare nu există.

Î: Învârtindu-mă prin diverse centre spirituale, am constatat că o personalitate ca a lui Marpa le-ar părea cititorilor drept destul de bulversantă. Avem de-a face cu cineva care nu pare să se conformeze deloc așteptărilor. Nu practică nici asceza, nici nu renunță la cele pământești. Își vede de treburile zilnice. Este un om normal și, în același timp, un profesor remarcabil, o capacitate. Este Marpa singurul care a dovedit calități ieșite din comun fără să treacă prin chinurile cumplite ale ascezei și fără să se supună disciplinei purificării?

R: Desigur că Marpa este un exemplu pentru posibilitățile care ni se deschid. În orice caz, cât timp a studiat în India, a suportat rigorile unor disciplinări și instruiri draconice. Studiind din greu sub oblăduirea maeștrilor indieni, el și-a pregătit calea, însă cred că trebuie să clarificăm adevăratul sens al cuvintelor „disciplină" și „ascetism". Ideea de bază a ascetismului, să duci o viață conform dharmei, înseamnă să fii sănătos din toate punctele de vedere. Dacă îți găsești drumul ducând o viață obișnuită, nu-i nimic rău în asta, așa îți este dharma. În același timp, poți să constați că o viață de ascet yoghin așa cum este descrisă în cărți, îți poate fi nefavorabilă. Depinde de la individ la individ. Problema este ce anume ți se potrivește, ce este mai aproape, mai benefic pentru propria ta existență. Buddha, de exemplu, nu a fost un fanatic religios acționând ca și cum ar fi urmat vreun scop deosebit de înalt. Relația lui cu oamenii a fost

simplă, deschisă şi foarte înţeleaptă. Înţelepciunea venea din bunul său simţ transcendental. Învăţăturile sale erau profunde şi deschise.

Problema care se iveşte este teama oamenilor de un conflict între sacru şi profan. Ei cred că e foarte greu să împaci aşa numitele „gânduri pioase" cu activităţile de zi cu zi. Structurile metafizic-teluric, sacru-profan nu se relevă însă ca benefice unei abordări fundamental sănătoase a existenţei.

Marpa n-a fost decât un om obişnuit care şi-a trăit cu intensitate fiecare moment al existenţei. Niciodată nu a încercat să pară ieşit din comun. Când îşi pierdea cumpătul, pur şi simplu se enerva şi lua oamenii la bătaie. O făcea pur şi simplu. Nu ştia să se prefacă. Pe de altă parte, fanaticii religioşi încearcă în permanenţă să trăiască după un model pe care îl consideră demn de urmat. Încearcă să câştige adepţi prezentându-se drept puternici şi înspăimântători ca şi cum ar fi monumente de bunătate şi puritate. Eu cred că încercarea de a dovedi cât de bun eşti conţine în sine un soi de frică. Marpa, după cum reiese, nu avea nimic de dovedit. El era doar un cetăţean tipic, foarte în banca lui, fiind în acelaşi timp un iluminat. De fapt, este părintele întregii linii spirituale Kagyü. Toate învăţăturile pe care le studiem şi le practicăm pornesc de la el.

Î: Există o zicală Zen: „La început, munţii au fost munţi şi râurile râuri. Apoi munţii nu mai sunt munţi şi râurile nu mai sunt râuri. Însă, până la urmă, munţii devin din nou munţi şi râurile râuri". Prin urmare, nu ne aflăm cu toţii în situaţia în care munţii nu mai sunt munţi şi râurile nu mai sunt râuri? Chiar aţi pus accentul pe starea firească, obişnuită. E necesar să trecem prin această perioadă „neobişnuită" înainte de a fi cu adevărat „normali"?

R: Când fiul său a fost ucis, pe Marpa l-a încercat o tristeţe ieşită din comun. Unul din discipoli i-a zis: „Obişnuiai să ne spui că totul este iluzie. Ce zici de moartea fiului tău? E tot o

iluzie?" Iar Marpa i-a răspuns: „Desigur, dar moartea fiului meu este o hiper-iluzie."

La primul contact, când explorăm banalitatea cotidiană, descoperim ceva neobişnuit de banal, ca şi cum am zice că munţii nu mai sunt munţi sau râurile nu mai sunt râuri deoarece ni se par atât de obişnuite, aşa de precise, aşa de „aşa cum sunt ele". Această impresie ieşită din comun derivă din experienţa descoperirii. Până la urmă această stare de super-normal, această amănunţime devine o întâmplare cotidiană, ceva ce trăim tot timpul, de-a dreptul nesemnificativă şi ne întoarcem de unde am plecat: munţii sunt munţi şi râurile sunt râuri. După aceasta, putem să ne liniştim.

Î: Cum vă debarasaţi de armură? Cum vă deschideţi?

R: Problema nu este *cum* o faci. Nu există ritual, ceremonie sau protocol pentru deschidere. Primul obstacol este „cum", întrebarea în sine. Dacă nu-ţi pui problema cum o faci, dacă nu analizezi cum se desfăşoară o acţiune, atunci o faci pur şi simplu. Nu analizăm felul în care vomităm. Vomităm pur şi simplu. Nu avem timp să ne gândim. Ne vine şi gata. Dacă ne concentrăm intens, durerea resimţită va fi copleşitoare şi nu vom mai fi în stare să vomităm ca lumea. Vom încerca să ne-o stăpânim, să luptăm cu senzaţia. Trebuie să învăţăm ca, atunci când suntem bolnavi, să lăsăm lucrurile să se desfăşoare de la sine.

Î: Când situaţiile de viaţă încep să devină propriul tău guru, mai contează în ce situaţie te afli?

R: Fii sigur că nu ai de ales. Orice s-ar întâmpla, este o manifestare a acelui guru. Situaţia poate fi dureroasă sau înălţătoare, dar atât durerea cât şi plăcerea sunt una în deschiderea spre a recepta situaţia în sine, ca şi cum te-ar îndruma un guru.

Inițierea

Mulți dintre cei care au venit să studieze cu mine au făcut-o pentru că aflaseră cine sunt sau auziseră de reputația mea ca maestru de meditație și lama tibetan. Dar câți ar fi venit dacă ne ciocneam întâmplător pe drum sau ne întâlneam în vreun restaurant? Prea puțini ar fi fost inspirați să studieze budismul și meditația în urma unei astfel de întâlniri. Oamenii par să fie influențați mai mult de faptul că sunt un învățător venit din exoticul Tibet, fiind cea de-a unsprezecea reîncarnare a lui Trungpa Tulku.

Oamenii vin la mine căutând inițierea, inițierea în învățăturile budiste și în sangha, comunitatea celor care meditează pe parcursul căii. Dar ce înseamnă cu adevărat inițierea? În linia spirituală a lui Buddha există o tradiție lungă și renumită a transmiterii înțelepciunii de la o generație la alta, iar această transmitere este în strânsă legătură cu inițierea. Dar despre ce este vorba?

În această privință, am tot dreptul să fiu cinic. Oamenilor le face plăcere să fie inițiați. Le place să se alăture unui grup, să primească un titlu, să obțină înțelepciunea. Eu nu doresc să mă joc cu slăbiciunile oamenilor, cu dorința lor de a dobândi ceva extraordinar. Unii cumpără un tablou de Picasso numai pentru numele artistului. Plătesc sume impresionante fără să le pese dacă ceea ce cumpără are valoare artistică. Ei cumpără renumele tabloului, un nume, celebritatea acceptată și vâlva creată drept garanție a valorii artistice. O astfel de acțiune nu denotă prea multă inteligență.

Sau cineva se poate alătura unui grup pentru a fi inițiat într-un domeniu oarecare deoarece se simte înfometat și fără valoare. Grupul este gras și sănătos iar el are nevoie de cineva care să îl hrănească. Primește hrana, devine gras așa cum și-a dorit, dar după aceea? Cine pe cine dezamăgește? Este învățătorul sau gurul cel care se amăgește și își hrănește egoul? „Iată câtamai armata de discipoli am inițiat!" Ori își amăgește învățăceii făcându-i să creadă că au devenit mai înțelepți, mai spirituali numai pentru că au aderat la acea comunitate și au fost etichetați drept călugări, yoghini, sau orice titluri or mai fi primit? Și sunt atât de multe titulaturi de primit. Ne sunt oare de vreun real folos aceste nume, aceste referințe? Chiar ne folosesc la ceva? O jumătate de oră de ceremonial nu ne ridică pe o treaptă superioară a iluminării. Hai să privim lucrurile în față. Eu personal sunt devotat trup și suflet credinței în linia spirituală budistă și în puterea învățăturilor sale, dar acceptarea lor nu are nimic de-a face cu simpla credulitate.

Spiritualitatea trebuie abordată prin prisma unei judecăți extrem de sănătoase. Dacă ne hotărâm să mergem să ascultăm ce spune un maestru, nu ar trebui să ne lăsăm influențați de reputația sau de carisma sa ci mai degrabă să avem o experiență clară, proprie, a fiecărui cuvânt din expunerea sa și a fiecărui aspect al tehnicilor de meditație care ne-au fost predate. Trebuie să stabilim o relație clară și bine gândită între noi, învățături și cel care ne învață. O astfel de abordare inteligentă nu are nicio legătură cu sentimentalismul ori cu idealizarea maestrului. Nu are nimic de-a face cu acceptarea naivă a unui renume impresionant, nici cu înscrierea într-un club în care am putea să ne îmbogățim.

Problema nu este găsirea unui guru înțelept de la care să cumpărăm sau să furăm înțelepciunea. Adevărata inițiere implică o relație onestă și directă cu prietenul spiritual și cu noi înșine. Va trebui să depunem un oarecare efort pentru a ne arăta așa cum suntem și a ne scoate la iveală autoamăgirile. Trebuie să

ne abandonăm etalând latura crudă și aspră a egoului.

Echivalentul sanscrit pentru „inițiere" este *abisheka*, ceea ce înseamnă „udare", „turnare", „ungere". Dacă acceptăm sensul de „turnare", atunci trebuie să existe un vas în care să turnăm. Dacă ne implicăm cu adevărat într-o deschidere totală, completă față de prietenul nostru spiritual devenind un recipient în care să curgă ceea ce el poate să ne comunice, atunci și el se va deschide iar inițierea devine posibilă. Acesta este sensul cuvântului abisheka sau „întâlnirea celor două minți", a maestrului și a învățăcelului.

Această deschidere nu implică umilința, încercarea de a face pe plac sau de a ne impresiona prietenul spiritual. Situația este similară cu aceea în care un doctor, dându-și seama că suferi de ceva, te ia de acasă, cu forța dacă este necesar, și te operează imediat fără anestezie. Ar putea să ți se pară că acest tip de tratament este puțin cam violent și dureros, dar apoi începi să-ți dai seama cât de valoroasă este – putând chiar să-ți salveze viața – adevărata comunicare.

Donațiile pentru o cauză spirituală, contribuțiile în munca fizică, relația cu un anumit guru, niciuna din acestea nu înseamnă în mod necesar că deja ne-am angajat în actul deschiderii. Aceste tipuri de implicări mai degrabă înseamnă simple modalități de a ne dovedi că ne-am plasat de partea „binelui". Maestrul pare să fie o persoană înțeleaptă. El știe ce face și ne-ar plăcea să fim de partea lui, într-o zonă protejată, în zona binelui, pentru a ne asigura bunăstarea și succesul. Dar odată ce ne-am atașat de această parte, de partea sănătății, a înțelepciunii și a stabilității descoperim surprinși că nu am reușit deloc să ne protejăm, deoarece ne-am implicat numai la exterior, cu fațada, cu armura. Nu ne-am implicat în totalitate *noi înșine*.

Mai târziu, ne vedem siliți să ieșim la lumină. Constatăm îngroziți că nu avem unde să fugim. Nu mai avem după ce să ne ascundem, suntem expuși din toate părțile. Crusta și armura pe care le-am purtat au fost date la o parte. Nu mai ai unde să te

ascunzi. E şocant! Se văd toate – şi egoismul, şi meschinăria. În acest moment înţelegem că încercarea stângace de a purta tot timpul acesta o mască nu a avut niciun rost.

Ne străduim încă să găsim o logică a acestei situaţii jenante încercând să ne protejăm cumva, să descoperim, spre satisfacţia egoului, o explicaţie plauzibilă. Întoarcem problema pe toate feţele şi mintea noastră devine extrem de ocupată. Egoul acţionează cu multă pricepere, în felul său fiind copleşitor de eficient. Când credem că am făcut câţiva paşi înainte pe drumul eliberării noastre interioare, constatăm că dăm înapoi, că încă încercăm să ne punem la adăpost, împovărându-ne din nou. Confuzia continuă şi se intensifică până când, la un moment dat, descoperim că suntem complet pierduţi, că ne fuge pământul de sub picioare, că nu mai există niciun punct de început, nici mijloc, nici sfârşit deoarece mecanismul de autoapărare ne-a copleşit complet mintea. Prin urmare tot ce ne rămâne de făcut este să lăsăm lucrurile să se rezolve de la sine. Ideile strălucite şi soluţiile isteţe nu ne folosesc la nimic deoarece suntem copleşiţi de un noian de gânduri; habar n-avem ce idei să alegem, care dintre ele ne va furniza cea mai bună cale de a lucra cu noi înşine. Mintea ne este supraaglomerată de explicaţii care mai de care mai inteligente, logice, extraordinare ori ştiinţifice. Cumva sunt însă prea multe şi nu ştim pe care s-o alegem.

Până la urmă va trebui să renunţăm cu adevărat la toate aceste speculaţii, ca să ne facem puţin loc şi să ne lăsăm purtaţi pur şi simplu. Acesta este momentul când abhisheka - ungerea şi turnarea - se întâmplă cu adevărat deoarece ne-am deschis şi am renunţat definitiv la orice încercare de a mai face ceva, renunţând la toate preocupările şi aglomerările interioare. Ne-am văzut obligaţi să ne oprim cu-adevărat, ceea ce este într-adevăr o şansă destul de rară pentru noi.

Avem atât de multe şi diferite mecanisme de apărare produse de cunoştinţele acumulate anterior, de lecturi, de experienţe prin care am trecut, de visele care ne-au bântuit somnul.

Într-un târziu, începem să ne întrebăm ce este cu adevărat spiritualitatea. Este numai o cale de a încerca să fii credincios, pios şi bun? Sau e încercarea de a cunoaşte mai mult decât ceilalţi, încercarea de a afla mai multe despre sensul existenţei? Ea, spiritualitatea, ce este de fapt? Teoriile clasice ale credinţei în care ne-am născut, precum şi doctrinele sale sunt întotdeauna valabile dar, pe undeva, răspunsurile oferite nu sunt cele aşteptate. Sunt puţin cam ineficiente, inaplicabile. Drept urmare, ajungem să ne îndepărtăm de dogmele şi religia iniţială.

S-ar putea să fi ajuns la concluzia că spiritualitatea este ceva foarte incitant şi plin de culoare. Că ar fi o cale de a ne explora în tradiţia unei secte ori religii exotice, diferite. Adoptăm un alt fel de spiritualitate, comportându-ne într-un anume fel, încercând să ne schimbăm tonul vocii, obiceiurile alimentare şi, în general, întreg comportamentul. După o vreme, observăm însă că aceste încercări conştiente de a atinge spiritualitatea devin prea stângace şi forţate. Intenţionăm să acceptăm aceste tipare de comportament ca fiind fireşti, o a doua natură, dar cumva nu devin în totalitate parte din fiinţa noastră. Oricât ne-am dori ca aceste tipare de comportament „iluminat" să devină parte a alcătuirii noastre, în mintea noastră continuă să persiste obsesiile. Începem să ne întrebăm: „Dacă am acţionat în acord cu scrierile sacre ale acestei tradiţii, cum de este posibil? Bineînţeles că totul se datorează stării mele de confuzie. Dar de acum înainte, ce ar trebui să fac?" Confuzia persistă, în ciuda credinţei fierbinţi în litera scripturilor. Obsesiile şi nemulţumirile continuă. Nu se declanşează nimic; nu ne-am conectat cu aceste învăţături.

Ajunşi aici, chiar avem nevoie de „întâlnirea celor două minţi". Fără abhisheka, în loc să fie o renunţare reală, încercările noastre spirituale vor deveni doar o colecţie impresionantă de doctrine. Ne trezim depozitarii unei colecţii de diverse tipare de comportament, de exprimare, de vestimentaţie, de gândire, care mai de care mai diferite. Iar totul nu-i decât o biată adunătură pe care încercăm să ne-o impunem.

Abhisheka, adevărata inițiere, se naște din renunțare. Ne deschidem în fața situației așa cum este ea și după aceea putem avea o comunicare reală cu maestrul. În orice împrejurare, guru se va afla deja acolo, lângă noi, gata pregătit. Dacă ne deschidem și suntem gata să renunțăm la colecția noastră, inițierea poate să înceapă. Nu este necesară vreo ceremonie „sacră". De fapt, considerarea inițierii drept „sacră" este probabil ispita produsă de ceea ce budiștii numesc „fiicele lui Mara". Mara reprezintă tendința înspre obsesie a minții, starea de dezechilibru a ființei. El își trimite fiicele să ne seducă. Când fiicele lui Mara iau parte la o inițiere în care chiar are loc o întâlnire între cele două minți, ele vor spune: „Te simți cuprins de pace? Sigur, te simți așa deoarece primești instrucțiuni spirituale, deoarece ți se întâmplă un fapt spiritual, ceva sacru." Au voci catifelate și aduc un mesaj încântător amăgindu-ne să credem că această comunicare, această „întâlnire a celor două minți" ar fi un lucru „ieșit din comun". Este similară ideii creștine a mărului. Este tentația. Considerând abhisheka drept sacră, precizia și ascuțimea încep imediat să se diminueze deoarece începem să evaluăm. Auzim vocile fiicelor lui Mara felicitându-ne că am reușit să facem un lucru de o asemenea sfințenie. Dansează în jurul nostru și cântă prefăcându-se că ne sărbătoresc cu această ocazie deosebită.

Întâlnirea celor două minți se desfășoară absolut firesc. Atât maestrul cât și discipolul se întâlnesc într-o stare de deschidere în care ambii realizează că deschiderea este cel mai simplu lucru din lume. Este nesemnificativ, de-a dreptul banal, un nimic absolut. Când reușim să ne vedem astfel atât pe noi cât și întreaga lume, atunci înseamnă că legătura a prins viață. În tradiția tibetană, acest mod de a vedea lucrurile se numește „gândire în sine", *thamal-gyi-shépa*. Deschiderea completă este simplitatea absolută, lipsa oricărei „colecții" ori evaluări. Am putea să afirmăm că această simplitate este extrem de reprezentativă, că această banalitate este de-a dreptul extraordinară, dar

n-ar fi decât o nouă ispită a fiicelor lui Mara. Până la urmă, trebuie să renunțăm la încercarea de a deveni ceva ieșit din comun.

Î: Se pare că nu pot să mă îndepărtez de tentativa de a mă pune la adăpost. Ce-i de făcut?

R: Vrei atât de mult să te simți apărat încât ideea de a *nu* fi la adăpost a devenit un joc, o glumă supradimensionată, și astfel un mod de a te pune la adăpost. Ești atât de preocupat de a te ține sub observație, de a te observa observându-te și de a te observa când te observi cum te observi. Și așa mai departe. Este un fenomen obișnuit.

Cu adevărat necesar pentru tine este să te oprești complet, să nu-ți mai pese, să renunți definitiv la această preocupare. Întreg lanțul de complicații, construirea unui detector de minciuni extrem de sensibil și, de asemenea, un detector al detectorului, toată această structură trebuie conștientizată și înlăturată. Încerci să te pui la adăpost construindu-ți un adăpost, apoi încerci să-l protejezi și pe acesta. Acest tip de fortificații se pot extinde la nesfârșit. Tu poți să fii deținătorul unui mic castel, dar scopul protecției tale poate să se întindă pe întreg pământul. Dacă vrei să te afli într-un adăpost absolut, atunci eforturile tale chiar nu vor cunoaște limite.

Este deci necesar să te debarasezi complet de ideea de apărare și să înțelegi ridicolul încercărilor de a te pune la adăpost, ridicolul structurilor succesive de autoapărare. Trebuie să renunți la supraveghetorul care supraveghează supraveghetorul. Pentru a reuși, trebuie să înlături supraveghetorul principal, însăși intenția în sine de a te proteja.

Î: Nu știm cărei națiuni vă adresați dar dacă, de exemplu, am fi indieni, nu ne-ați vorbi astfel, nu-i așa? Vreau să zic că ne vorbiți așa deoarece suntem americani și suntem atât de legați de verbul „a face". Dacă datul nostru ar fi să nu facem nimic, doar să ne învârtim de colo-colo, nu ne-ați spune aceleași lucruri.

R: E un punct de vedere foarte interesant. Cred că stilul în care sunt prezentate învățăturile depinde de cât de mult este tributară audiența vitezei preocupărilor materiale. America a atins un nivel extrem de sofisticat al materialismului fizic. Oricum, capacitatea de a fi implicat într-o astfel de cursă de viteză nu se limitează la americani, este universală, a cuprins întreg pământul. Dacă India atinge nivelul de dezvoltare economică la care a ajuns America, loc unde oamenii au dobândit și au fost deziluzionați de materialismul fizic, atunci vor începe să vină să audieze astfel de conferințe. Deocamdată însă, nu cred că există auditoriu pentru astfel de conferințe altundeva decât în Vest deoarece oamenii din celelalte zone nu sunt încă îndeajuns de istoviți de viteza de manifestare a materialismului fizic. Ei încă strâng bani să-și cumpere biciclete, gândindu-se la automobilul pe care îl vor avea cândva.

Autoamăgirea

Pe măsură ce ne deplasăm de-a lungul căii spirituale, problema autoamăgirii apare permanent. Egoul încearcă tot timpul să dobândească spiritualitatea. Prin comparaţie, este ca şi cum am vrea să fim martori la propriile funeralii. De exemplu, la început ne apropiem de prietenul spiritual încercând să obţinem de la el ceva minunat. Această abordare se numeşte „vânarea maestrului". Conform tradiţiei, se face similitudine cu vânarea cerbului moscat. Vânătorul ia cerbul în cătare, îl răpune şi recoltează moscul. Putem avea aceeaşi atitudine faţă de guru şi de spiritualitate, dar nu este decât autoamăgire. N-are nimic de-a face cu adevărata deschidere sau cu abandonarea.

Pe de altă parte, am putea să privim iniţierea ca pe un transplant, transplantare a forţei spirituale a învăţăturilor din mintea maestrului într-a noastră. Această mentalitate abordează învăţăturile drept ceva străin nouă. Este asemeni unui transplant adevărat de cord sau, în cazul nostru, de cap. Ni se transplantează un element străin, din afara corpului. Suntem tentaţi să evaluăm eficienţa transplantului. Poate că vechiul nostru cap nu ni se mai potriveşte, poate că trebuie aruncat la gunoi. Avem nevoie de un cap mai bun, de unul nou, unul mult mai inteligent şi mai plin de creier. Suntem aşa de preocupaţi de rezultatele operaţiei încât scăpăm din vedere medicul care urmează s-o execute. Am încercat măcar un moment să aflăm ceva despre el? Este competent? Capul ales ne va fi pe măsură? Ar putea doctorul să aibă vreo obiecţie în legătură cu noul cap? Poate capul nu-l va tolera. Suntem aşa de preocupaţi de ce urmează să *pri-*

mim încât ignorăm ce se întâmplă în realitate, relația cu medicul, cu suferința, cu ceea ce este de fapt noul cap.

Această abordare a procesului de inițiere este foarte romantică și lipsită de temei. Avem așadar nevoie de cineva care să ne spună cine suntem cu adevărat, cineva care să joace rolul oglinzii. De câte ori ne vedem confruntați cu autoamăgirea, este necesar ca întregul proces să fie dat la iveală. Trebuie conștientizată până și cea mai mică urmă de egoism.

Adevărata inițiere are loc în condițiile „întâlnirii celor două minți". Este o problemă de relație între ceea ce ești tu cu adevărat și ce este prietenul tău spiritual. Inițierea adevărată poate avea loc numai în această situație deoarece varianta unei operații care să ne transforme fundamental nu are nimic de-a face cu realitatea. Nimeni nu-ți poate schimba complet personalitatea. Nimeni nu te poate schimba atât pe dinăuntru cât și pe dinafară. Trebuie folosit materialul deja existent, ceea ce deja ești. Trebuie să te accepți așa cum ești, nu cum ți-ar plăcea să fii, ceea ce înseamnă să renunți la autoamăgire și la iluzii deșarte. Trebuie să-ți recunoști și să-ți accepți întreaga alcătuire și personalitate iar abia apoi vei ști ce-i de făcut.

Ajuns aici, dacă îți exprimi dorința de a colabora cu medicul, să-ți dai acceptul pentru intrarea în spital, atunci cu siguranță că doctorul îți va rezerva un pat și toate celelalte de care ai nevoie. Prin urmare, situația de comunicare este o expresie a ambelor părți reprezentând sensul fundamental al „întâlnirii celor două minți". Este singura cale prin care intră în legătură binecuvântarea, adevărata esență spirituală a maestrului, *adhisthana*, cu propria ta existență spirituală. Profesorul de lângă tine, maestrul, își deschide mintea și, pentru că și tu ți-ai deschis-o, pentru că ești „treaz", are loc întâlnirea celor două elemente care sunt identice. Iată adevărata abhisheka, inițierea. Nu seamănă deloc cu aderarea la vreo organizație, cu transformarea într-un membru al turmei, într-o oaie cu inițialele proprietarului marcate pe spate.

Iar acum să vedem ce urmează după *abhisheka*. Experimentând întâlnirea celor două minți, am stabilit o comunicare reală cu prietenul nostru spiritual. Nu numai că ne-am deschis, dar am simțit și o lumină interioară, o înțelegere instantanee a unei părți din învățături. Maestrul a creat starea, noi am trăit iluminarea interioară și totul pare să fie în regulă.

La început suntem exaltați, frumusețea ne copleșește. Descoperim că timp de câteva zile ne vom simți foarte „sus" și foarte emoționați. Ni se pare că deja că am atins nivelul de iluminare budistă. Nu ne mai supără niciuna din problemele pământești, toate merg lin, starea de meditație este permanentă. Este o prelungire a momentului de deschidere față de guru. Nimic neobișnuit. În acest moment, mulți simt că nu mai au nevoie să continue studiul alături de prietenul spiritual și că pot să plece, să-l părăsească. În Orient s-au întâmplat multe astfel de povești: învățăceii își cunosc maestrul, trăiesc experiența unei iluminări instantanee și apoi pleacă. Încearcă să prelungească efectul experienței, dar ea deja nu mai este decât amintire, niște vorbe și niște gânduri pe care le tot repetă.

Este foarte posibil ca prima reacție după o asemenea experiență să fie încercarea de a nota totul, de a explica în cuvinte ce s-a întâmplat. Prin notițe și amintiri, prin povestiri, prin discuții cu aceia care au fost martori la eveniment poți să încerci să rămâi ancorat de momentul respectiv.

O persoană vine în Orient, trăiește momentul, apoi se întoarce în Occident. Prietenii găsesc că s-a schimbat radical. Arată mai calm, mai liniștit, mai înțelept. Mulți oameni îl solicită pentru ajutor și sfat în problemele lor personale sau pot să-i ceară părerea despre experiențele lor spirituale. La început chiar îi ajută pe ceilalți, raportându-le problemele la experiența sa orientală, povestindu-le oamenilor relatări adevărate despre ce a trăit. Momentul poate fi înălțător.

De la un anumit punct încolo, situația tinde însă să scape de sub control. Amintirea acelei iluminări instantanee își pierde

din intensitate. Încetează s-o mai aibă deoarece o tratează ca pe o experiență exterioară sieşi. Simte că momentul în care a trăit clipa de grație poate fi încadrat în categoria minunilor, a înălțărilor spirituale. Şi-a trăit experiența cu intensitate iar apoi a comunicat-o celor de acasă, tuturor prietenilor şi cunoscuților, rudelor şi părinților cărora de-acum li se consideră superior. Şi uite că experiența începe să se îndepărteze. Nu mai este decât o amintire. Mai mult, povestindu-şi-o de atâtea ori nu mai poate să dea înapoi, să retracteze zicând că tot ce-a spus înainte e fals. Nu are cum. Umilința ar fi prea mare. În plus, încă are încredere în acea experiență, chiar s-a întâmplat ceva deosebit. Din nefericire, experiența a încetat să existe deoarece a uzat-o şi a catalogat-o prin evaluare. În linii mari, se întâmplă că imediat după „flash"-ul deschiderii, imediat ce ne dăm seama că ne-am deschis, începem evaluarea. „ Hei, e fantastic, trebuie să țin minte asta, trebuie s-o înşfac şi să nu-i mai dau drumul deoarece e o experiență atât de rară şi de prețioasă!" Încercăm deci să prelungim momentul experienței trăite, şi toate problemele pleacă de aici, de la aprecierea unui moment de deschidere totală ca fiind ceva cu adevărat prețios. Imediat ce încercăm sa ținem cu dinții de respectiva trăire, se declanşează o întreagă serie de reacții in lanț.

Considerând ceva drept valoros şi extraordinar, atunci acel lucru începe să nu mai facă parte din noi. De exemplu, nu ne considerăm ochii, trupul, mâinile ori capul ca fiind deosebite, deoarece ştim că sunt o parte din noi. Desigur, dacă le-am pierde pe oricare dintre ele, reacția automată ar fi ca am pierdut un lucru extrem de valoros. „Mi-am pierdut capul, mi-am pierdut brațul, sunt imposibil de înlocuit!" Atunci ne dăm seama cât erau de prețioase. Abia când pierdem ceva avem şansa să-i înțelegem valoarea; dar când face parte din întreaga noastră alcătuire, nu îl putem evalua separat. Există pur şi simplu. Procesul evaluării devine din teama de a fi separat, fiind chiar ceea ce ne face să ne separăm. Orice revelație este apreciată ca extraordinar de importantă deoarece ne temem să n-o pierdem. Acesta este punctul, acesta este exact momentul în care se instalează autoamăgirea. Cu alte cuvinte, am pierdut credința în experiența deschiderii şi în relația noastră cu ea.

Cumva, am pierdut unitatea dintre deschidere şi ceea ce suntem. Deschiderea devine un fapt separat şi astfel începem jocul amăgirilor. Evident că nu putem mărturisi că ne-am pierdut deschiderea. „ Chiar am trăit-o, dar nu mai este ", e ceva ce nu putem să zicem deoarece ne-ar distruge aura de ființe desăvârşite, aşa că una din manifestările dezamăgirii va fi repovestirea la nesfârşit a momentului. În loc să retrăim deschiderea, mai bine o povestim, deoarece povestirea este foarte palpitantă şi plăcută. „Pe când eram alături de guru, s-au întâmplat astea şi astea; el a zis alea şi alea şi m-am deschis aşa şi aşa etcetera, etcetera..." Iată cum, în acest caz, autoamăgirea încearcă să recreeze iarăşi şi iarăşi o veche experiență în loc s-o retrăiască exact acum. Pentru a retrăi experiența este nevoie să renunți la procesul de evaluare a momentului, întrucât chiar această amintire îl îndepărtează de tine. Dacă experiența ar fi trăită continuu, ar deveni ceva destul de obişnuit şi chiar cu aceasta nu suntem de acord. „ Măcar o dată să mai trăiesc acea experiență minunată!", aşa că ne facem o preocupare din a nu o avea, doar din a ne-o aminti. Acesta este jocul autoamăgirii.

Autoamăgirea se bazează pe ideea de evaluare şi pe o memorie de foarte lungă durată. Gândind retroactiv, răscolind amintirile, ne simțim nostalgici, dar nu ştim cum stăm în prezent. Retrăim "vremurile bune", "bunele vremuri de altădată". Ne reprimăm depresiile cât putem şi nu lăsăm loc nici unei suspiciuni. Ori de câte ori apare posibilitatea unei depresii sau e gata să se instaleze sentimentul de frustrare, natura defensivă a egoului cheamă amintiri şi vorbe auzite în trecut pentru a ne linişti. Prin urmare, egoul caută constant imagini care nu au legătură cu prezentul. Este o permanentă întoarcere în timp, fiind una din cele mai complicate acțiuni ale autoamăgirii: nu lasă

deprimării nici cea mai mică şansă de manifestare. „Odată ce am primit acea mare binecuvântare şi am fost îndeajuns de norocos să trăiesc acele minunate experienţe spirituale, cum aş putea să mă gândesc că sunt deprimat? Imposibil, nu-i loc pentru niciun fel de depresie!"

Iată ce i s-a întâmplat marelui maestru tibetan, Marpa:

Când şi-a întâlnit prima dată maestrul, pe Naropa, acesta a construit un altar despre care a zis că este întruparea înţelepciunii unei zeităţi oarecare. Atât altarul cât şi Naropa erau posesorii unei imense energii şi forţe spirituale, iar Naropa l-a întrebat pe Marpa în faţa cui s-ar prosterna pentru a trăi experienţa unei iluminări imediate. Marpa, care era un învăţat, a apreciat că guru este o fiinţă din carne şi oase, un biet trup omenesc, în timp ce creaţia sa, altarul, este manifestarea pură a înţelepciunii, neavând nimic de-a face cu imperfecţiunile omeneşti, aşa că s-a prosternat în faţa acestuia. Naropa, văzându-l, i-a zis: " Mă tem că te-a lăsat inspiraţia. Ai ales greşit. Altarul este creaţia mea şi fără mine nu l-ai fi avut în faţa ochilor. Disputa dintre trupul uman si trupul înţelepciunii este nerelevantă. Imaginea materială a acesteia nu-i decât biata mea creaţie".

Această povestire ilustrează principiile visului, speranţei şi dorinţei ca fiind autoamăgire. Atâta timp cât te consideri pe tine sau vreo parte din experienţa ta drept "vis devenit realitate", ai de-a face cu autoamăgirea. Aceasta pare să depindă întotdeauna de lumea viselor deoarece ţi-ar plăcea să vezi ceea ce încă n-ai văzut, în loc să vezi ce ai în faţa ochilor. Nu vei accepta nici că, oricare ar fi prezentul este *exact* ceea ce este, nici că eşti de acord să continui situaţia prezentă aşa cum este ea. Prin urmare, autoamăgirea se manifestă întotdeauna prin încercarea de a crea sau de a re-crea o lume imaginară, prin nostalgia faţă de visul unei experienţe. Opusul ei este tocmai acceptarea situaţiilor de viaţă reală.

Dacă vei căuta intenţionat orice stare de iluminare sau de bucurie, materializarea unei imagini sau a unui vis, atunci, în

aceeaşi măsură, vei resimţi înfrângerea şi depresia. În esenţă, problema e următoarea: teama de separare, speranţa de a obţine unitatea nu sunt deloc manifestări ale egoului sau autoamăgirii considerând egoul drept ceva real care ar da naştere acestor stări. Aceste acţiuni, aceste stări mentale sunt *însuşi* egoul. Egoul este *chiar* teama de a pierde deschiderea, teama de a pierde starea de lipsă a egoului. În acest caz, iată sensul autoamăgirii – un ego care strigă că şi-a pierdut starea de lipsă a egoului, visul său de a se realiza. Teama, speranţa, pierderea, dobândirea – iată acţiunile care întreţin visul egoului, acela de a se autoperpetua, autoîntreţinerea sa, în fapt, autoamăgirea.

Aşadar, dincolo de lumea viselor, experienţa reală reprezintă frumuseţea, culoarea şi emoţia trăirii *prezentului* în viaţa de zi cu zi. Când vedem lucrurile aşa cum sunt, renunţăm la dorinţa de ceva mai bun. Nu vor mai exista amăgiri deoarece nu vor mai fi depresii pe care să vrem să le ocolim. Deprimarea şi ignoranţa, emoţiile, orice trăire, vor fi reale, conţinând o doză impresionantă de adevăr. Dacă vrem cu adevărat să trăim şi să învăţăm experienţa adevărului, atunci trebuie să fim ceea ce suntem. Toată problema este să devenim aidoma unui grăunte de nisip.

Î: N-aţi vrea să ne spuneţi ceva mai multe despre mecanismul prin care apare deznădejdea? Pot să înţeleg de ce se instalează disperarea, dar de unde provine legătura cu starea de graţie?

R: La început, este posibilă inducerea oarecum forţată a stării de graţie. Este un soi de autohipnoză în care refuzăm să mai vedem esenţa a ceea ce suntem. Ne concentrăm numai asupra experienţei respective. Ignorăm chiar şi pământul de sub picioare, ca să zic aşa, trăind experienţa unei bucurii magnifice. Necazul este că acest tip de experienţă se raportează doar la tine ca persoană. Este o abordare complet duală. Dorim să experimentăm ceva şi prin eforturi deosebite chiar reuşim. Oricum,

odată coborâți din "înălțimi", odată ce ne dăm seama că suntem încă aici, ca o stâncă întunecată în mijlocul oceanului învolburat, se instalează depresia. Ne vine să ne îmbătăm, să ne dăm cu capul de pereți, să intrăm în pământ, dar nu se întâmplă nimic. Suntem încă aici, lucru care întotdeauna ne pune la pământ. Mai târziu, încep toate acele jocuri ale autoamăgirii, tertipuri de întreținere, deoarece fiecare încearcă să se apere cât mai bine. Este principiul "supraveghetorului".

Î: Ne vorbiți despre oameni care au o anumită trăire și apoi încearcă s-o explice rațional, s-o catalogheze zicând: "A fost nemaipomenit". Pare să fie o reacție aproape automată. Ne-ați putea explica modul în care oamenii încearcă să nu mai procedeze așa? Eu am impresia că pe măsură ce încerci să oprești evaluarea, cu atât mai mult evaluezi.

R: Păi, odată ce ți-ai dat seama ce faci și că nu ajungi la niciun rezultat, atunci cred că încerci să găsești o cale de scăpare. Începi să înțelegi că întregul proces este parte a unui joc uriaș care nu aduce nimic bun, deoarece tot construiești și construiești, în loc să ajungi să înțelegi câte ceva. Nu-i nicio vrajă și nicio păcăleală. Tot ce ai de făcut este să suporți durerea lepădării de măști.

Probabil că până vei înțelege inutilitatea încercării de a dobândi spiritualitatea, vei construi tare mult. Acest efort îți va bloca întreg procesul de gândire. De fapt, nici nu știi dacă te apropii sau te îndepărtezi de momentul în care vei fi complet extenuat. După aceea, ai putea să înveți o lecție foarte folositoare: să renunți la tot, să devii nimic. S-ar putea chiar să te încerce dorința de a fi un nimic. Pari să ai două soluții: ori îți dai jos masca pur și simplu, ori construiești și tot construiești, te chinui și te tot chinui, până ajungi la un punct în care întreg edificiul se prăbușește.

Î: Ce se întâmpla când cineva zice „Formidabil, am trăit-o"? Constatarea nu șterge toată experiența, nu-i așa?

R: Nu neapărat. Dar apoi, ce mai urmează? În loc să iei situația prezentă ca atare, vei încerca iarăși și iarăși să-ți repeți trăirea? În prima străfulgerare a deschiderii poți să trăiești o stare de bucurie copleșitoare, fiind un moment destul de plăcut. Dar mai important este ce vine după: fie te străduiești să captezi și să retrăiești experiența, fie lași lucrurile să se desfășoare de la sine, considerând evenimentul ca o trăire obișnuită, fără să încerci să retrăiești prima străfulgerare.

Î: Să zicem că ești tenace, construiești permanent și, cu cât ești mai preocupat, cu atât iese mai rău. Atunci încerci să abandonezi totul, încerci să nu te mai gândești, încerci să te implici în altceva. Cum se explică asta și cum poți să depășești situația dacă, cu cât te gândești mai mult la iluminare și încerci să ți-o explici, lucrurile merg mai rău și se adună mai multe criterii de catalogare? Cum procedezi ?

R: Răspunsul e evident. Renunți să cauți orice altceva, renunți să încerci să descoperi ceva, renunți să-ți mai dovedești ce-a fost.

Î: Câteodată poți avea un sentiment apăsător de abandonare, dar nu este același lucru cu a nu întreprinde nimic.

R: Odată ce încerci să renunți, descoperi că nu numai tu ești gonit din urmă, dar că există și oameni care se îndreaptă către tine, goniți din sens opus, adică din fața ta. În consecință, n-ai unde să fugi. Ești prins în capcană. Tot ce-ți rămâne este să te dai pur și simplu bătut.

Î: Cum adică?

R: Ei, trebuie încercat. Înseamnă să nu te mai străduiești să ajungi nicăieri, nici înainte, nici înapoi, pentru că amândouă înseamnă, în condițiile date, același lucru.

Î: Sunt reamintirile ori autosupravegherile în contradicție cu renunțarea sau cu acceptarea prezentului?

R: Luată ca atare, reamintirea este o tehnică destul de peri-

culoasă. Poate fi ori supravegherea propriei persoane şi a propriilor fapte aşa cum o pisică înfometată pândeşte şoarecii, ori o atitudine inteligentă de acceptare a prezentului. Esenţa este că, dacă îţi pui problema unei realizări – Eu experimentez asta, eu fac acest lucru – atunci „eu" şi „acest lucru" devin, în aceeaşi măsură, doi poli la fel de puternici. Într-un fel, „eu" şi „aceasta" se vor afla în conflict. Este ca şi cum am zice că „aceasta" este mama şi „eu" este tatăl. Admiţând prezenţa celor doi poli opuşi, te vezi nevoit să dai naştere la ceva. Întreaga idee este să nu accepţi prezenţa unei „aceasta", iar „eu" va dispărea de la sine. Cu alte cuvinte, dacă „eu" nu există, nu va fi nici „aceasta". Chestiunea nu stă în a-ţi spune că aşa trebuie să faci, ci în a simţi că aşa trebuie. E necesar s-o simţi tu, cu adevărat. Trebuie să anulezi prezenţa oricărui observator, a supraveghetorului celor două extreme. Odată îndepărtat supraveghetorul, întreaga structură dispare. Dihotomia persistă atâta timp cât există un supraveghetor care susţine unitatea structurii. Trebuie să elimini supraveghetorul şi întreaga birocraţie creată de acesta pentru a fi sigur că unitatea centrală nu „tânjeşte" după nimic altceva. Odată eliminat, ne aflăm în posesia unui spaţiu vast şi impresionant, deoarece acesta şi birocraţia aferentă ocupă extrem de mult loc. Dacă eliminăm separaţia dintre „eu" şi „cealaltă", spaţiul devine exact, precis şi decizional. Spaţiul dobândit conţine extraordinara posibilitate de a rezolva situaţiile ivite. Prezenţa "supraveghetorului" sau a "observatorului" este absolut inutilă.

Î: Se bazează oare, existenţa observatorului pe dorinţa ta de a fiinţa ceea ce consideri că s-ar numi un nivel superior, pe considerentul că dacă ai lăsa lucrurile să se desfăşoare de la sine, atunci ai rămâne tot ceea ce eşti acum?

R: Întocmai. Când dispare supraveghetorul, noţiunile de superior şi inferior îşi pierd valabilitatea, prin urmare dispare tentaţia de a te strădui, de a încerca să ajungi mai sus. Vei fi

exact numai ceea ce eşti.

Î: Poţi să elimini forţat acest supraveghetor? N-ar fi reluarea aceluiaşi joc al evaluării?

R: Nu trebuie să priveşti supraveghetorul ca pe un duşman. Odată ce ai început să înţelegi că scopul meditaţiei nu este să te înalţi, ci să exişti în prezent, supraveghetorul nu va mai fi îndeajuns de eficient ca să-şi păstreze funcţia şi va dispărea automat. Caracteristica sa principală este strădania de a fi deosebit de eficient şi activ. Starea de conştiinţă absolut trează există deja în fiecare, aşa că încercările „efective" de a o trezi sunt autodistructive. Când supraveghetorul constată că nu-şi mai găseşte utilitatea, dispare.

Î: Este posibilă o conştiinţă trează fără prezenţa supraveghetorului?

R: Sigur, pentru că supraveghetorul nu-i decât o obsesie. Poţi avea o deschidere completă, o percepţie panoramică, fără să trebuiască să faci o separaţie între cele două tabere „eu" şi „cealaltă".

Î: Starea de trezie completă include şi sentimentul stării de graţie?

R: Nu prea, deoarece starea de graţie este în mare măsură o experienţă individuală. Fiecare e o individualitate şi fiecare îşi trăieşte această stare independent. Când a dispărut supraveghetorul, nu mai există evaluator al trăirii ca plăcută sau dureroasă. Când obţii o deschidere panoramică fără ca aceasta să mai existe, atunci starea de graţie devine nerelevantă, chiar prin faptul că nu mai există ceva sau cineva care s-o evalueze.

Calea cea grea

Deoarece nimeni nu vine să ne salveze şi, prin extrapolare, nimeni nu vine să ne ilumineze făcând vreo vrajă, calea despre care urmează să discutăm este numită „calea cea grea" sau „calea îngustă". Această cale nu corespunde aşteptărilor noastre privind studiul învăţăturilor budiste, că acestea vor fi prietenoase, aducătoare de linişte şi pace, lesne abordabile. Calea cea grea este un simplu contact între două minţi: dacă te deschizi, dacă vrei ca întâlnirea să aibă loc, atunci se va deschide şi mintea maestrului. Nu este nimic magic. Condiţia deschiderii este un fenomen reciproc.

În general, când discutăm despre libertate sau eliberare sau cuprindere spirituală, considerăm că pentru atingerea acestor scopuri nu este nevoie să facem nimic, că altcineva, din afară, va avea grijă de noi. „Nu-ţi face probleme, nu te îngrijora, nu plânge, totul o să fie foarte bine. Eu voi avea grijă de tine." Suntem tentaţi să credem că tot ce avem de făcut este să ne afiliem unei organizaţii, să plătim taxa de iniţiere, să semnăm într-un registru şi apoi să urmăm instrucţiunile primite. „Sunt pe deplin convins că organizaţia voastră este competentă, că îmi va răspunde la toate întrebările. Sunteţi liberi să decideţi cum vreţi asupra programului. Dacă intenţionaţi să mă puneţi în situaţii dificile, faceţi-o. Sunt la dispoziţia dumneavoastră." Această atitudine asigură confortul de a nu face nimic în afară de a urma ordinele primite. Totul este la latitudinea celeilalte persoane, aceasta te va instrui şi îţi va arăta unde greşeşti. Spre surprinderea noastră, lucrurile nu stau întocmai aşa. Ideea de a

nu face nimic prin propriile noastre forțe nu-i decât o dorință utopică.

Găsirea unui drum înfruntând dificultățile căii si abordarea corectă și la obiect a situațiilor de viață reală necesită un efort ieșit din comun. Esența căii înguste constă în efortul depus de învățăcel pentru a se recunoaște pe sine, pentru a parcurge procesul renunțării la mască. Trebuie să vrei să te descurci prin propriile forțe, ceea ce nu-i deloc ușor.

Să nu cumva să credem că esența căii grele ar fi un comportament plin de eroism. Abordarea „eroică"se bazează pe considerentul ca am fi răi, impuri, că nu merităm, că nu suntem gata pentru deschiderea spirituală. Că trebuie să ne schimbăm modul de viață, să devenim altceva decât ce suntem acum. De exemplu, dacă am fi americani aparținând clasei de mijloc, să renunțăm la slujbe sau la studii, să ne părăsim casele, să ne lăsăm plete sau să luăm droguri. Dacă am fi hipi, să renunțăm la droguri, să ne tundem, să ne aruncăm la gunoi blugii jerpeliți. Să credem că dacă renunțăm la tentații vom fi deosebiți, că vom fi considerați niște eroi. Sau să devenim vegetarieni și să încercăm una și alta. Căile sunt nenumărate. Credința că am pășit pe o cale spirituală doar pentru că ne comportăm total invers decât până acum nu-i decât manifestarea unui fals eroism și singurul care iese victorios, eroic, este egoul.

Acest soi de fals eroism poate fi dus până la extrem, văzându-ne puși in situații aflate la limita austerității. Dacă învățăturile pe care le urmăm ne recomandă să stăm în cap douăzeci și patru de ore pe zi, vom sta. Credem că ne vom simți deosebit de curați, schimbați și virtuoși. Probabil că în acest moment nimic nu va părea în neregulă.

Putem fi tentați să imităm diferite căi spirituale, spre exemplu cea a indienilor americani, a hindușilor sau zen-budismul japonez. Încercând să le urmăm exemplul, vom renunța la costume, la gulere și cravate, la curele, pantaloni și pantofi. Sau vom decide să ne îndreptăm spre nordul Indiei în speranța că ne

vom alătura tibetanilor. Vom purta haine tibetane și vom adopta obiceiuri tibetane. Aceasta ne va părea calea cea grea deoarece întotdeauna vor exista obstacole și tentații care să ne distragă de la scopul propus. Stabilindu-ne într-un centru tibetan, timp de șase sau șapte luni nu avem acces la ciocolată, așa că visăm la ciocolată sau la alte bunătăți cu care am fost obișnuiți. Probabil că de Crăciun sau de Revelion devenim nostalgici, dar încă suntem convinși că am găsit calea aleasă. Am înfruntat dificultățile căii devenind destul de competenți, maeștri într-un domeniu oarecare. Ne așteptăm ca magia și înțelepciunea antrenamentului și experienței să ne transpună în starea mentală corectă. Uneori avem senzația că ne-am atins țelul. Probabil, pentru măcar șase sau șapte luni ne vom simți „superiori" sau măcar pe aproape. Cu timpul, entuziasmul dispare. Și se duce, se duce și tot așa, până dispare. Cum facem față situației? Starea de grație sau de „superioritate" se poate menține multă vreme , dar până la urmă trebuie să ne întoarcem cu picioarele pe pământ și să revenim la normal.

Nu vreau să afirm că tradițiile sau metodele străine nu sunt aplicabile în acest sens. Ba am spus și că avem impresia că acolo trebuie să existe diverse tratamente sau poțiuni magice venind în ajutorul obținerii unei stări mentale corecte. De aici par să înceapă problemele. Sperăm că acționând asupra materiei, a lumii fizice, vom obține înțelepciunea și înțelegerea. Poate chiar ne așteptăm s-o facă pentru noi unii mai pricepuți. Poate sunt în stare să ne ducă într-un spital, să ne administreze tratamentul corect si să ne ridice într-o stare superioară a conștiinței. Din nefericire este imposibil, nu putem să scăpăm de ceea ce suntem, suntem tot timpul ceea ce suntem.

Prin urmare, problema la care ne întoarcem este că pentru a ne deschide complet este nevoie de un dat „natural" sau de un sacrificiu specific. Acest dat poate lua orice formă, dar pentru a ne fi folositor, trebuie să ne determine să renunțăm la speranța de a primi ceva în schimb. Nu contează câte titluri avem, câte

rânduri de haine exotice am purtat, câte doctrine cunoaştem sau la câte întâlniri ori ceremonii sacramentale am participat. Trebuie să renunţăm la ambiţia de a primi ceva în schimbul darului nostru. Aceasta este adevărata cale grea.

Poate că ne-am simţit foarte bine în excursia făcută în Japonia. Poate ne-au plăcut cultura japoneză, frumoasele temple zen, magnificele opere de artă. Şi nu numai că am găsit experienţele plăcute, dar şi acestea au avut o oarecare influenţă asupra noastră. Aceasta cultură este creaţia unui stil de viaţă complet diferit de cel occidental, iar aceste creaţii ne spun ceva. Dar până la ce nivel putem fi influenţaţi, putem fi mişcaţi de frumuseţea unor opere, de cultură şi de imagini? Nu ştim. Abia dacă vrem să savurăm amintirile. Nu vrem să ne analizăm experienţele mai în profunzime. Este o zonă sensibilă.

Sau poate un guru oarecare ne-a iniţiat într-o ceremonie mişcătoare, plină de sensuri. Ceremonia a fost reală, concretă şi frumoasă, dar cât din experienţă am vrea să analizăm? A fost prea personală, prea sensibilă pentru a o analiza. Preferăm să păstrăm savoarea şi frumuseţea astfel încât, în momente grele, când suntem deprimaţi, să folosim această amintire pentru a ne simţi mai bine, pentru a ne spune că am făcut ceva meritoriu, că da, ne aflăm pe calea cea bună. Dar aceasta nu pare deloc să fie calea cea grea. Din contră, în loc să dăm, se pare că mai mult adunăm. Dacă ne analizăm acumulările spirituale, putem oare să ne amintim de vreo ocazie în care am dat ceva cu adevărat, ne-am deschis şi am oferit totul? Ne-am arătat vreodată fără mască, dezbrăcaţi de armură, de haine, de piele, de carne, deschişi până în străfunduri? Am încercat vreodată procesul deschiderii şi dăruirii totale? Sunt întrebări fundamentale. Trebuie să ne abandonăm cu adevărat, să oferim ceva, să dăm ceva care ne va provoca durere. Trebuie să începem să demontăm structura acestui ego pe care am reuşit să-l creăm. Procesul demontării, al înlăturării, al deschiderii şi renunţării reprezintă adevăratul proces de învăţare. La care bucăţică din noi suntem dispuşi să

renunţăm? În principiu, n-am vrea să renunţăm la nimic. Nu facem decât să adunăm, să construim, să adăugăm strat după strat, aşa că perspectiva unei căi grele ni se pare înspăimântătoare.

Suntem tentaţi să căutăm un răspuns uşor care să ne scutească de durere, dar o astfel de soluţie nu se aplică unei căi spirituale pe care unii dintre noi nici nu au început măcar s-o urmeze. Odată ce am păşit începe durerea, şi chiar pentru asta ne aflăm acolo. Ne-am asumat durerea expunerii, a înlăturării hainelor, pielii, nervilor, inimii, creierului, până ce ne trezim goi în faţa universului. Nu te mai acoperă nimic. Va fi groaznic, înfiorător, dar aceasta este calea.

Într-un fel oarecare, ne trezim în compania unui doctor necunoscut. Urmează să ne opereze, dar nu va folosi niciun anestezic deoarece vrea să comunice direct cu boala de care suferim. Nu ne va lăsa să folosim nici faţada spiritualităţii, nici speculaţii psihologice, false afecţiuni mentale sau orice altă deghizare. Ne dorim să nu-l fi întâlnit niciodată. Am vrea să ştim cum să ne anesteziem. Acolo ne aflăm cu un scop. Cale de întoarcere nu există. Şi nu pentru că el este atât de puternic. Putem să-i zicem la revedere şi să plecăm, dar i-am spus atât de multe acestui medic încât, dacă ar trebui s-o luăm de la capăt, durerea ar fi copleşitoare. Nu vrem s-o facem încă o dată, aşa că nu ne rămâne decât să mergem până la capăt.

Contactul cu acest doctor este extrem de neplăcut deoarece încercăm în permanenţă să-l inducem în eroare, deşi ştim că el ne cunoaşte toate trucurile. Operaţia este singura modalitate prin care poate să comunice cu noi, aşa că trebuie s-o acceptăm. Trebuie să ne deschidem către calea cea grea, către această operaţie. Cu cât vom întreba mai mult „ Ce ai de gând să faci cu mine?", cu atât ne vom simţi mai stânjeniţi, deoarece ştim că suntem cine suntem. Este un drum extrem de îngust, unul dureros şi fără scăpare. Trebuie să ne abandonăm complet şi să comunicăm cu acest specialist. Pe deasupra, trebuie să renunţăm la speranţa unei soluţii magice din partea maestrului, la credinţa

că prin puterile sale ne va iniția în vreun fel tainic și nedureros. Trebuie să renunțăm la speranța unei operații nedureroase, la speranța că va folosi vreun anestezic sau sedativ astfel încât la trezire totul să fie perfect. Trebuie să ne dorim cu adevărat să comunicăm complet și direct cu prietenul nostru spiritual și cu propria viață, fără niciun fel de ocolișuri. Calea cea grea este într-adevăr dificilă și dureroasă.

Î: Expunerea chiar are loc de la sine, ori există vreo metodă de a o face, de a te deschide?

R: Cred că dacă deja ai început să te deschizi, cu cât te vei strădui mai puțin s-o faci, cu atât procesul de deschidere va fi mai evident. Aș spune că este mai mult o reacție automată decât ceva ce ești obligat să faci. La început, când am discutat despre abandonare, am spus că odată ce te-ai deschis total față de prietenul spiritual, nu mai trebuie să faci nimic. Lucrurile trebuie luate ca atare și așa trebuie să procedăm în toate situațiile. Sunt momente când ne trezim complet nuzi, dorind să avem niște haine cu care să ne acoperim. În viața de zi cu zi ne întâlnim întotdeauna cu asemenea situații stânjenitoare.

Î: Este necesar ca prietenul spiritual să existe înainte de procesul deschiderii sau putem s-o facem singuri, în funcție de situațiile întâlnite?

R: Cred că este necesar să existe cineva care să observe cum o facem, deoarece astfel experiența va fi resimțită cu mai multă intensitate. Nu-i greu să te dezbraci într-o cameră unde nu e nimeni, dar nu mai este la fel de ușor într-una plină de oameni.

Î: Și e chiar o deschidere a noastră către noi înșine?

R: Da. Dar noi nu o percepem în acest sens. Percepem cu intensitate prezența celorlalți deoarece avem atât de multă conștiință de sine.

Î: Chiar nu înțeleg de ce respectarea unor condiții de austeritate si disciplină nu reprezintă „cu adevărat" calea cea grea.

R: Crezând că te afli pe calea cea grea, când de fapt nu ești, înseamnă să te amăgești singur. Este ca și cum ai interpreta un rol de erou. „Calea ușoară" are multe puncte comune cu faptele de eroism, pe când calea cea grea este o experiență mai mult intimă. Alegând varianta eroismului, vei constata cu stupoare că la capătul acesteia se află nestrăbătută, tot calea cea grea.

Î: Este necesar ca mai întâi să străbatem calea cea eroică și să perseverăm, pentru ca apoi să continuăm cu-adevărat pe calea cea grea?

R: Nu prea cred. Exact asta încerc să explic. Dacă abordezi calea eroismului, adaugi propriei personalități straturi și învelișuri, deoarece ai impresia că ai dobândit ceva. Spre surprinderea ta, ulterior, descoperi că este exact pe dos. Straturile și învelișurile trebuie îndepărtate.

Î: Ne vorbiți despre necesitatea experimentării unei dureri atroce. N-ar putea simpla înțelegere a procesului de deschidere să facă inutilă o asemenea experiență?

R: Este o întrebare capcană. A înțelege nu înseamnă că ți se și întâmplă. Ai înțeles și nimic mai mult. Putem să înțelegem stările prin care trece cineva care este torturat și cum resimte durerea, dar s-o trăiești pe pielea ta este ceva cu totul diferit. Înțelegerea pe cale mentală a durerii nu este de ajuns. O anumită stare trebuie resimțită ca atare. Singura posibilitate de a pătrunde în miezul problemei este să trăiești tu însuși acea stare, însă nu este nevoie să creezi singur acele stări dureroase. Ele vor apărea cu ajutorul prietenului spiritual, a doctorului cu bisturiul tăios.

Î: Dacă te afli în plin proces de abandonare și, în acest moment, prietenul tău pare să se apropie cu bisturiul fără să-ți fi făcut anestezie, situația nu-i deloc plăcută. Pe chipul său se citesc supărarea și dezgustul, așa că îți vine s-o iei la fugă. Ne-ați putea lămuri cum stau lucrurile?

R: Lucrurile stau chiar aşa. Sunt asemeni unei operaţii fără anestezie. Chiar trebuie să-ţi doreşti să o faci. Dacă fugi, este ca şi cum cineva care are nevoie de o apendictomie fuge din sala de operaţie. Probabil că apendicele se va sparge.

Î: Dar relaţia cu prietenul spiritual se află abia la început. Îl cunoşti doar de cinci minute. Dintr-o dată tot edificiul se prăbuşeşte şi rămâi să te descurci singur. Poate că îţi şi spune: „N-am să te însoţesc în această călătorie. Deja au trecut cinci minute. Abandonează-te, renunţă la tot, descurcă-te singur iar după ce ai reuşit, mai stăm de vorbă." Mie cam aşa mi s-a întâmplat.

R: Vezi tu, nu are nicio importanţă dacă eşti avansat sau începător. Important este cât de mult colaborezi cu tine însuţi. Dacă o faci, atunci trebuie că te cunoşti. Este ca o boală oarecare. Presupunem că te afli în străinătate, te simţi rău şi te hotărăşti să mergi la medic. Nu vorbeşti aproape deloc limba respectivă, dar el te examinează şi vede despre ce-i vorba hotărând să te ducă imediat la spital şi să te opereze. Depinde de cât de avansată este boala. Dimensiunile operaţiei depind de gravitatea afecţiunii. Explozia este iminentă. Dacă ai apendicită şi doctorul întârzie prea mult, poate pentru a se împrieteni cu tine, atunci apendicele poate să se rupă. Nu cred că ţi-ar conveni o astfel de situaţie.

Î: De ce vrei să faci primul pas? Cu ce te atrage calea? Este un accident, este destinul e karma, cum se explică?

R: Dacă te expui complet, atunci deja ai făcut primul pas. Dacă o faci pe jumătate, atunci eşti cu un pas aici şi cu unul dincolo. Ambiguitatea se va repercuta asupra ta. Dacă nu-i dai medicului toate informaţiile, atunci te vei vindeca mult mai greu deoarece nu i-ai spus întreg istoricul bolii. Cu cât îi spui mai multe, cu atât mai repede te va vindeca.

Î: Dacă adevărata cale grea înseamnă să te expui, atunci să mă expun şi în faţa unui lucru pe care îl consider periculos, despre care ştiu că îmi va face rău?

R: Deschiderea nu înseamnă să te autoflagelezi cu prima ocazie. Nu înseamnă să te aşezi în faţa unui tren în viteză şi să te deschizi faţă de el. Aceasta este calea eroismului, o falsă cale grea.

De câte ori ne întâlnim cu ceva aşa numit „rău", acesta reprezintă o ameninţare la adresa egoului. Suntem atât de ocupaţi cu protejarea propriei existenţe în faţa acestei ameninţări, încât nu mai judecăm deloc clar. Deschiderea necesită eliminarea dorinţei de a ne proteja existenţa. Atunci putem judeca şi face faţă situaţiilor aşa cum trebuie.

Î: Dar avem dreptul la mai mult de o singură încercare, nu-i aşa? Vreau să spun că într-un anumit context poţi să te deschizi, iar în altul să-ţi reiei brusc masca, deşi nu vrei s-o faci cu adevărat. Se pare că dobândirea unei deschideri totale nu-i deloc uşoară.

R: Pentru dobândirea deschiderii, confruntarea nu are nicio însemnătate. Odată ce ai păşit pe cale, dacă renunţi la zbatere, problema se rezolvă de la sine. Apoi, în situaţiile care apar nu se va mai pune problema lui a vrea sau a nu vrea. Instinctul primar al egoului se disipează deoarece el are la bază mai mult informaţii deja prelucrate decât provenite din experienţa directă. Egoul este confruntare. Dacă renunţi la ea, nu mai rămâne nimeni care să iasă învingător. Dispare pur şi simplu. Înţelegi, deci, că nu se pune problema unei victorii asupra tendinţei de confruntare.

Î: Când simţi că te apucă furia, trebuie să ţi-o manifeşti, pentru ca astfel să obţii deschiderea?

R: Când discutăm despre deschidere şi abandonare în cazul furiei, de exemplu, nu înseamnă că trebuie să ieşim pe stradă şi să tragem un şut primului venit. Ar părea mai mult o cale de hrănire a egoului decât de manifestare a furiei căutându-i cauzele. Principiul este aplicabil întregului proces de expunere. Acesta stă mai mult în căutarea cauzelor decât în manifestarea

senzațiilor. Desigur, dacă cineva este complet deschis în fața situațiilor, fără să fie tributar vreunei prejudecăți, atunci va ști care acțiune este corectă și care lipsită de sens. Dacă o anumită acțiune este dăunătoare sau inutilă, nu-i vei da curs. O vei lua pe drumul creativității și al utilității. Nu va trebui să stai în cumpănă, ci vei alege drumul cel bun.

Î: Acumulările și deghizările defensive reprezintă o etapă obligatorie?

R: Strângem mereu lucru după lucru și apoi ne este greu să scăpăm de ele. Este ca și cum am purta ațele de la sutura unei operații. Ne sperie gândul că le vom scoate, ne temem, ne-am obișnuit ca un corp străin să facă parte din noi.

Î: Credeți că este posibil să începi să vezi lucrurile așa cum sunt, să te vezi pe tine așa cum ești, fără ajutorul unui maestru?

R: Consider absolut imposibil. Pentru a te abandona și a te deschide complet trebuie să ai un prieten spiritual.

Î: Este absolut necesar ca prietenul spiritual să fie o ființă umană în viață?

R: Da. Orice altă „ființă" pe care o considerăm în stare de a comunica este pur și simplu imaginară.

Î: Ar putea fi învățăturile creștine în sine un prieten spiritual?

R: N-aș prea zice. Este o situație imaginară. Sunt aidoma altor învățături. Nu e vorba neapărat de cele creștine. Problema este cum le interpretăm. Iată esența: învățăturile scrise sunt întotdeauna deschise interpretării egoului.

Î: Când vorbiți despre deschidere și expunere a sinelui, mi se pare foarte asemănător cu anumite metode de psihoterapie.

R: În cele mai multe forme de psihoterapie, chestiunea este că dacă privești procesul ca „terapeutic", nu vei înțelege decât că te supui unui tratament. Cu alte cuvinte, terapia ta este un hobby. În plus, vezi tratamentul ca o consecință a istoricului

bolii produsă de ceva care nu a mers bine în relația cu mama, cu tata și de aceea tu ai tendința să... etc. Odată ce ai început să lucrezi folosindu-te de istoricul unui caz, persoana se simte fără scăpare, fără speranță, deoarece trecutul nu poate fi schimbat. Te simți prizonier al acestuia, fără putință de scăpare. Acest tip de tratament este extrem de nepotrivit. Este distructiv deoarece împiedică relaționarea cu acțiunea constructivă din prezent, cu ceea ce se întâmplă acum, aici. Pe de altă parte, dacă accentul se pune pe situația prezentă, pe dezbaterea problemelor actuale, nu numai ca mijloc de comunicare, ci și pe investigarea emoțiilor și sentimentelor pacientului în momentul de față, atunci este o metodă echilibrată. Din nefericire, există nenumărați psihoterapeuți preocupați mai mult să se afirme și să-și impună teoriile decât să lucreze cu faptul în sine. Într-un fel, situația în sine, momentul prezent, le creează o stare de teamă.

Decât să complicăm, mai bine am simplifica problema teoriilor de orice fel. Situația actuală, momentul prezent conțin întregul istoric al cazului și viitoarele manifestări. Totul este chiar aici și acum, nu este nevoie să mai căutăm în altă parte pentru a dovedi ce am fost sau ce am putea deveni. Imediat ce începem să investigăm trecutul, prezentul devine confruntare și ambiție și nu mai suntem în stare să-l acceptăm așa cum este. E o formă de lașitate. În plus, nu-i deloc benefic să ne privim terapeutul sau maestrul ca pe un salvator. Trebuie să lucrăm noi, cu noi înșine. Nu există alternativă. În anumite circumstanțe, prietenul spiritual ne poate accentua starea de durere, aceasta fiind o parte din relația medic-pacient. Ideea este să nu considerăm calea spirituală drept ceva comod și plăcut, ci să o privim ca un mijloc de a vedea lucrurile și faptele exact așa cum sunt.

Calea exterioară

Până acum trebuie să fi înțeles deja că pentru a găsi calea exterioară trebuie mai întâi să fi trăit starea de autoamăgire, experimentând-o în întregime. Am putea chiar să avem îndoieli în ce privește utilitatea căii exterioare deoarece ne-ar afecta ambițiile personale, dar precauția poate fi un semn că începem să fim implicați. De fapt, în acest moment, îndoiala poate fi o altă formă a autoamăgirii: să ignorăm învățăturile, considerând că în urma unei analize raționale putem deveni perfecți și extrem de dibaci.

Abordarea căii exterioare rezidă din experimentarea expunerii, despre care am discutat în capitolul „Inițiere", a deschiderii către prezent, din a fi ceea ce ești, din prezentarea laturilor tale pozitive și negative în fața prietenului spiritual și din strădania de a-ți croi drumul singur. Odată ce te-ai arătat așa cum ești, ai trăit experiența inițierii și instalarea relației între cele două minți, te simți tentat să-ți evaluezi acumulările. Doar ai trăit o stare atât de minunată! Ai reușit să te deschizi, prietenul s-a deschis și el, v-ați întâlnit amândoi în același moment! A fost atât de frumos, de emoționant.

Problema se naște din veșnica noastră tendință de a ne pune la adăpost, de a fi siguri încă o dată că nu ni se întâmplă nimic rău. Tot timpul căutăm ceva solid de care să ne agățăm. În plus, momentul „miraculos" al întâlnirii celor două minți este o experiență așa de extraordinară, încât pare să ne confirme așteptările legate de miracole și magie.

Prin urmare, pasul următor pe calea autoamăgirii este do-

rinţa de a vedea miracole. Până acum am citit atâtea cărţi despre viaţa marilor yoghini, pustnici, sfinţi şi reîncarnaţi. Şi toate ne vorbesc despre miracole nemaipomenite. Fie cineva reuşeşte să treacă prin zid, fie întoarce lumea cu susul în jos, toate sunt miracole. Ai vrea să-ţi dovedeşti că miracolele există cu adevărat deoarece îţi doreşti să fii sigur că te afli de partea maestrului, a doctrinei, a miracolului, să fii sigur că eşti puternic şi apărat, o creatură de excepţie, sigur că te afli de partea „celor bune". Ai vrea să fii unul din acei puţini oameni care au făcut ceva extraordinar, fantastic, ieşit din comun, unul din cei care au schimbat faţa lumii spunându-ţi ceva de genul: Credeam că m-am aşezat pe podea, când, dintr-o dată, m-am trezit stând pe tavan! Brusca străfulgerare a întâlnirii cu prietenul spiritual, întâlnirea celor două minţi este absolut reală, o experienţă veritabilă, oarecum senzaţională, în fapt, o minune. Chiar dacă nu suntem *absolut* convinşi, un astfel de miracol înseamnă că ne îndreptăm spre ceva, că, în sfârşit, ne aflăm pe calea cea bună.

Asemenea strădanii repetate de a dovedi că ne aflăm pe calea cea bună indică o stare de introvertire avansată; eşti foarte îngrijorat de ce se întâmplă cu tine şi cu propria existenţă. Simţim că aparţinem unei minorităţi şi că facem ceva extraordinar, că suntem diferiţi de ceilalţi. Încercarea de a ne dovedi unicitatea este doar o încercare de a ne valida autoamăgirea. „Desigur că am trăit ceva extraordinar, desigur că am văzut miracolul, desigur că am avut revelaţia. Prin urmare, mă aflu pe cale." Este starea tipică de însingurare, de introvertire. Nu mai avem timp pentru contacte cu altcineva, cu prietenii, cu rudele, cu lumea exterioară. Ne aflăm în relaţie numai cu noi înşine.

Până la urmă, această abordare devine plictisitoare şi sterilă. Ne dăm seama că ne amăgim şi, în consecinţă, începem să ne apropiem ceva mai mult de adevărata cale exterioară. Începem să ne suspectăm toate adevărurile ca fiind simple halucinaţii, că ne-am alterat experienţele prin evaluare. „E-adevărat, am avut o străfulgerare de iluminare instantanee, dar în acelaşi timp am

încercat s-o păstrez, s-o înşfac şi dusă a fost." Începem să descoperim că autoamăgirea nu mai funcţionează deloc, că este o simplă încercare de a ne pune la adăpost, o încercare de a rămâne numai cu sinele, mai mult o încercare de a ne dovedi ceva decât o deschidere adevărată. În acest moment poţi să începi să te pedepseşti, zicând: dacă mă străduiesc să renunţ la amăgire, atunci acesta este un alt soi de autoamăgire şi dacă încerc să evit să fac asta, atunci şi aceasta este tot autoamăgire. Cum m-aş putea elibera? Şi dacă încerc să mă eliberez, atunci e iarăşi o altă formă de autoamăgire. Şi iată cum ne vedem confruntaţi cu reacţie după reacţie în lanţ, cu reacţia în lanţ a unei obsesii copleşitoare.

Odată ce recunoaştem autoamăgirea, cădem pradă unor obsesii şi autocritici devastatoare, ceea ce este benefic. Încercarea de a fi lipsit de ambiţii, de a te deschide, de a vedea lucrurile într-o lumină pozitivă este utilă, deschizând drumul către o altă abordare a spiritualităţii. Încercăm să desluşim un răspuns pentru următoarea întrebare: Când vom reuşi, cu-adevărat, să ne deschidem? Mintea ne este atât de confuză, plină de tot felul de lucruri care ne dor: Dacă o să fac asta, atunci o să se întâmple ailaltă. Dacă fac aia, atunci o să se întâmple astalaltă. Cum să scap de autoamăgire? O recunosc, o văd, dar cum s-o fac să dispară?

Mă tem că fiecare dintre noi trebuie să treacă prin aceste momente. Eu nu ofer un manual-ghid al iluminării. Nu vă garantez nimic. Doar vă sugerez că ceva este în neregulă cu această abordare.

Poate chiar noi simţim că este ceva în neregulă şi căutăm sfatul maestrului:

- Deşi n-ar trebui să vă spun asta, sunt complet convins că metoda este bună, dar ceva nu merge cum trebuie. M-am tot străduit, dar m-am trezit copleşit de reacţia în lanţ a senzaţiei de apărare.

- Foarte bine, şi ce doreşti?

- Nu mai sunt în stare de nimic altceva deoarece toate acestea mă obsedează.

- Foarte bine, relaxează-te.

- Şi cum s-o fac? Aveţi vreo sugestie?

- Mă tem că nu pot să-ţi ofer o soluţie de moment. Ca să mă dumiresc, trebuie să ştiu ce este în neregulă cu tine. Asta ţi-ar răspunde orice specialist. Dacă ai vreo problemă cu televizorul, nu te apuci să schimbi prima piesă. Mai întâi examinezi întreg circuitul. Care parte nu funcţionează? Care piesă este defectă?

- Păi, nu ştiu cu exactitate. Dar în secunda în care încerc să abordez subiectul, parcă o iau razna, nu mai înţeleg nimic. Când încerc să găsesc o soluţie, nu-mi iese nimic. Probabil, pe undeva este vreun scurtcircuit.

- Mare problemă.

- Vedeţi, de câte ori încerc să pun lucrurile la punct, aşa cum dumneavoastră şi alţi maeştri m-aţi învăţat, încerc, încerc, dar nu reuşesc să-i dau de capăt. Lucrurile merg rău tot timpul. Dacă încerc să fac o asana, să inspir prana, să fiu zazen, cu cât mă străduiesc mai mult, cu atât apar alte şi alte şi alte probleme. Să nu credeţi că nu am încredere în doctrine, în învăţături, în metode. Îmi iubesc maeştrii, sunt absolut devotat învăţăturilor. Am o încredere de nezdruncinat în adevărul lor. Ştiu că o mulţime de oameni reuşesc să străbată calea aceasta cu destulă uşurinţă, dar ce se întâmplă cu mine? Poate am o karmă nefericită, poate sunt oaia neagră a familiei. Oare asta să fie? Dacă aşa stau lucrurile, atunci voi merge pe jos până în India, în genunchi dacă trebuie, voi face orice sacrificiu mi se cere. Pot chiar să ţin orice fel de post. Sunt dispus să mă angajez la orice, numai să obţin ce vreau, să obţin cu adevărat. Ce să fac? În cărţile voastre sacre nu există vreo indicaţie pentru cineva ca mine? Nu există niciun leac, nicio penitenţă pe care s-o îndeplinesc?

- Nu cred. Mai treci mâine pe aici. Poate reuşim să găsim ceva.

Cam aşa ţi-ar putea răspunde prietenul spiritual: Mai treci

şi mâine, sau pe la sfârşitul săptămânii. Mai vorbim noi despre asta, dar să nu-ţi pierzi speranţa.

Şi tu iarăşi îl vizitezi, considerând că ai probleme care ar face să se clatine lumea iar el are deja pregătite răspunsurile care te-ar mulţumi. Şi, din nou, îţi pune aceleaşi întrebări:

- Ce mai faci? Cum te descurci?

- Cum adică? Eu aşteptam răspunsul *dumneavoastră*. Ştiţi ce fac! Mă simt mizerabil!

Ei, şi-atunci te întuneci şi-ţi vine să dai cu toate de pământ. Ca de obicei, nimic nu se întâmplă, săptămânile trec una după alta iar tu te întorci iarăşi şi iarăşi şi iarăşi. Eşti disperat considerând că nu vei găsi nicio soluţie, dar cine ştie, poate săptămâna viitoare, a patra, a cincia sau a şaptea săptămână. Oricum, şapte este un număr simbolic, un număr mistic. Dar vremea trece. Eşti complet deprimat. Începi să te gândeşti la alte variante. Ajungi să îţi spui: Dacă aş căuta pe altcineva? Mai bine m-aş întoarce acasă, printre ai mei. Situaţia mă depăşeşte. Se pare că între el şi mine nu există comunicare. El zice că ar fi ceva, dar mă simt dezamăgit, nu se întâmplă nimic... Aşa că stai şi aştepţi. De câte ori îl vezi ştii ce are să-ţi zică: „Întoarce-te şi meditează" sau „Ce mai faci? Poftim o ceaşcă de ceai." Mereu acelaşi lucru, iarăşi şi iarăşi.

Ce nu merge? De fapt nu-i nimic în neregulă, chiar nimic. Situaţia este chiar roz, atâta timp cât prietenul spiritual este interesat de tine. Greşită este această perioadă de aşteptare în care te străduieşti să depăşeşti un obstacol, ea în sine este eroarea, deoarece în acest timp, în loc să te deschizi către exterior, îţi concentrezi toate energiile într-o luptă interioară, cu tine însuţi. În mintea ta şi-a făcut loc noţiunea de „marea încercare" şi te interiorizezi obsesiv. Asta nu e în regulă.

Mai bine să vă spun povestea lui Naropa şi a maestrului Tilopa, marele învăţat indian. Tilopa a fost un guru care a petrecut doisprezece ani împreună cu învăţăcelul său Naropa făcând un lucru identic cu cele discutate mai sus. Tilopa îi spunea:

„Dacă te duci şi îmi aduci o supă de la hanul acela, te voi învăţa, voi încerca să te învăţ". După ce mânca o bătaie soră cu moartea din partea bucătarilor, Naropa reuşea să-i aducă supa sustrasă cu atâtea sacrificii. Când, plin de sânge dar fericit reuşea să-i întindă farfuria, Tilopa zicea: „Vreau alta, du-te şi fă-mi rost." Aşa că Naropa se duce, sustrage supa şi se întoarce mai mult mort decât viu. O face pentru că îşi doreşte mai mult decât orice să dobândească învăţăturile. Apoi Tilopa îi spune: „Mulţumesc, acum să mergem în altă parte". Acest soi de incidente s-au tot repetat până ce răbdarea lui Naropa a ajuns la limită. În acest moment Tilopa şi-a scos sandaua şi l-a plesnit peste faţă. Se întâmplase Abhisheka, marea şi profunda Abhisheka, cea pentru care cuvintele sunt prea sărace ca s-o descrie. Pocnetul unei sandale peste faţă şi, dintr-o dată, Naropa nu s-a mai confruntat cu nicio îndoială.

Dar să nu ne lăsăm furaţi de povestire. Problema este calea exterioară, drumul exterior. Până acum am întors autoamăgirea pe toate feţele. Îi suportăm povara asemeni ţestoasei care îşi duce carapacea. Am tot încercat să ne adăpostim sub ea încercând, de fapt, repede şi agresiv, să pătrundem „undeva". Trebuie să renunţăm la pripeală, la agresivitate şi la ambiţia de a dovedi ceva. Ar trebui să arătăm compasiune faţă de noi înşine şi atunci am putea păşi pe calea exterioară.

Ajunşi aici, ar fi necesar să discutăm sensurile compasiunii, care este cheia căii exterioare. Cel mai bun şi mai corect termen prin care am explica această stare este claritatea, claritate ce include căldura sufletească. La acest nivel, actul meditaţiei este unul de încredere în sine. Dacă experienţa începe să se manifeste în activităţile zilnice, începi să ai încredere în tine şi să ai o atitudine plină de compasiune. Acest tip de compasiune nu înseamnă milă pentru cineva. Este căldura sufletească. Va exista exact atâta căldură sufletească, pe câtă deschidere şi claritate vei arăta, un sentiment încântător al lucrurilor pozitive care încep să se desfăşoare permanent în interiorul tău. Indiferent ce

faci, meditaţia cunoaşterii de sine nu trebuie privită în sens strict tehnic, ca o piedică, ci ea este un act atât spontan cât şi încântător. Este procesul continuu de împrietenire cu tine însuţi.

În continuare, împrietenindu-te cu tine, nu mai poţi să ţii această prietenie în interior, trebuie cumva s-o manifeşti, aceasta devenind relaţia ta cu lumea. Astfel, compasiunea devine un pod către lumea exterioară. Încrederea în sine şi compasiunea te fac să dansezi cu viaţa, să intri în legătură cu energiile lumii. În lipsa deschiderii şi a acestui mod de a vedea lucrurile, calea spirituală devine o golgotă a dorinţei. Rămâi prizonierul dorinţei de a fi mai bun, de a atinge scopuri imaginare. Dacă ne dăm seama că nu putem să ne atingem scopurile, vom resimţi deznădejdea şi chinul unei ambiţii neîmplinite. Pe de altă parte, dacă simţim că avem succes, intervin automulţumirea şi agresivitatea. „Ştiu eu ce fac, lasă-mă în pace!" Nu ne mai încăpem în piele de atâta ştiinţă, asemeni unor anumiţi „experţi" care le ştiu pe toate. Dacă cineva ne pune întrebări, mai ales unele stupide ori dificil de răspuns, în loc să dăm o soluţie, devenim furioşi. „Cum ai putut să spui un asemenea lucru? Cum ţi-a trecut prin cap să mă întrebi o asemenea nerozie? Tu nu-ţi dai seama la ce nivel mă aflu eu?"

Sau am putea ajunge la un soi de meditaţie ambiguă, încercând un fel de „transă mistică". În aceste cazuri, vom lăsa impresia de oarecare pace şi religiozitate în sensul clasic, dar în permanenţă va trebui să ne controlăm şi să ne întreţinem „extazul", situaţie din care se naşte o stare continuă de supraveghere şi păstrare a imaginii create. Este eroarea specifică practicilor Hinayana, de automeditaţie şi de autoiluminare, ceea ce într-un anumit sens este o formă de agresivitate. Nu există nicio urmă de deschidere şi de compasiune, deoarece eşti concentrat numai asupra propriei persoane.

Compasiunea nu are nimic de-a face cu vreo reuşită de orice fel. Ea este cuprinzătoare şi foarte generoasă. Când apare starea de adevărată compasiune, nu mai ştii dacă eşti generos cu

tine sau cu ceilalți, deoarece compasiunea se manifestă ca o aură largă, atotcuprinzătoare, fără să implice un „pentru mine" sau „pentru ceilalți". Este plină de bucurie, bucurie constantă, bucurie în sensul încrederii, în sensul unei extraordinare stări de bine și de bogăție.

Compasiunea ar putea fi exprimată ca starea de bine absolut: o atitudine anti-nefericire, un război împotriva lui a vrea. Conține toate tipurile de trăsături pozitive, vizionarism, expansiune, generozitate, iar aceasta implică o gândire de ansamblu, un mod mai liber și mai direct de a te raporta la tine și la lumea exterioară. Iată de ce a doua *yana* este numită „Mahayana", „Marele vehicul". Este starea în care îți dai seama că te-ai născut bogat, nu că trebuie să devii bogat. Fără această convingere, meditația nu poate să-și arate roadele.

Compasiunea te face să intri imediat în legătură cu ceilalți pentru că nu mai privești oamenii drept niște entități care îți consumă energia. Ei te încarcă energetic, deoarece în procesul relaționării îți conștientizezi starea de bine și de plenitudine. Dacă ai de făcut față unor probleme majore cum ar fi confruntarea cu diverse persoane sau situații, nu mai ai senzația că-ți epuizezi energia. Fiecare situație dificilă ți se înfățișează drept o șansă excelentă de a-ți manifesta sănătatea și bogăția. Privind viața din această perspectivă, vei simți că nu-ți lipsește nimic.

Compasiunea, considerată drept cheia căii exterioare, Mahayana, face posibile acțiunile transcendentale ale *bodhisattva*. Calea Bodhisattva se deschide prin generozitate și dăruire, oferire și deschidere, prin procesul de abandonare. Deschiderea nu înseamnă să oferi ceva cuiva, ci înseamnă să renunți la a cere ceva și la ideea fundamentală de a dori ceva. Aceasta este *dana paramita*, paramita generozității. Este învățătura care îți arată că nu trebuie să pui paveze între tine și ceilalți, te îndeamnă să ai încredere în bogățiile tale naturale, îți spune că ești gata să te deschizi. Aceasta este calea exterioară. Dacă renunți la „pretenții", sănătatea mentală începe să se îmbunătățească, ducând la următorul pas bodhisattva, *shila* paramita, disciplina, sau paramita moralității.

Deschizându-te, renunțând fără rezerve la argumentul „eu fac asta, eu fac ailaltă", renunțând la tine însuți, situațiile legate de întreținerea egoului sau de acumulări își pierd relevanța. Aceasta este treapta cea mai înaltă a moralității, intensificând starea de deschidere și de curaj: nu-ți mai este teamă că tu sau altcineva va fi rănit, deoarece ești complet deschis. Dispare teama că nu vei rezolva o situație, ceea ce duce la răbdare, paramita *kshanti*. Iar răbdarea generează forța *virya*, trăsătura de bază a stării de bine. Forța este imensa bucurie a trăirii aducând cu sine viziunea panoramică a meditației atotcuprinzătoare, trăiești dhyana, deschiderea. Nu mai privești situația din exterior ca fiind ceva separat deoarece resimți din plin bucuria de a trăi.

Apoi, devii și mai deschis. Nu mai tratezi lucrurile ca fiind acceptate sau respinse. Iei fiecare situație așa cum este. Nu-ți mai pregătești nicio strategie, nu mai încerci nici să înfrângi vreun dușman, nici să atingi vreun țel. Nu mai ai nimic de-a face cu a aduna sau a da. Dispar și teama și speranța. Astfel se dobândește *prajna*, cunoașterea transcendentală, capacitatea de a vedea lucrurile așa cum sunt în realitate.

Prin urmare, tema principală a căii exterioare este abandonarea strădaniei care stă la baza egoului. Să fim complet deschiși, să avem acea încredere absolută în noi înșine – iată adevăratul sens al compasiunii și al dragostei. Auzim mereu vorbindu-se despre dragoste, pace și înțelegere. Dar cum să dăm cu adevărat viață iubirii? Iisus a zis: „Iubește-l pe aproapele tău". Dar cum să-l iubim? Cum să procedăm? Cum să ne arătăm dragostea pentru întreaga umanitate, pentru întreaga planetă? Pentru că trebuie, acesta-i adevărul! Dacă nu iubești, ești condamnat, ești pierdut, n-ai niciun rost pe lume! Dacă iubești, urmezi calea, ești pe drumul cel bun. Și? Mulți oameni au o viziune foarte romantică despre dragoste, fac caz de ea la fiecare

două vorbe. Dar vine un moment, o perioadă când n-o mai găsim atât de înălțătoare. S-a întâmplat ceva stânjenitor, am avut o problemă personală. Şi atunci ne vine să dăm cu ea de pământ. Devine o activitate oarecare, personală, ruşinoasă, încetează să mai fie un sentiment divin. Şi ne spunem: hai să nu ne mai gândim la asta. Hai să aprindem iar flacăra iubirii din nou şi din nou, iar noi vom continua încercând să ignorăm această latură a ființei umane, străduindu-ne să fim virtuoşi, iubitori şi blânzi.

Poate că mulți se vor simți lezați, dar mă tem că dragostea nu este numai frumusețe şi bucurie romantică. Dragostea este asociată în aceeaşi măsură cu urâțenia, durerea şi violența. Nu este grădina raiului. Dragostea, compasiunea, calea exterioară se raportează la „ceea ce este". Pentru a cultiva dragostea, dragostea universală, dragostea cosmică sau oricum ai vrea s-o numeşti, trebuie să accepți viața aşa cum este, cu lumini şi cu umbre, cu bine şi rău. Trebuie să te deschizi către viață, să comunici cu ea. Poate că te lupți să aduci pacea şi dragostea străduindu-te să le răspândeşti: „O vom face, vom cheltui mii de dolari ca să popularizăm peste tot doctrina dragostei, vom proclama domnia dragostei!" Foarte bine, proclamați-o, cheltuiți-vă banii, dar cum rămâne cu graba şi violența din spatele acestei activități? De ce vreți să ne impuneți viziunea voastră asupra dragostei? De ce atâta grabă şi violență? Dacă dragostea voastră se deplasează cu asemenea viteză manifestându-se ca şi cum i-ar agresa pe ceilalți, atunci ceva e în neregulă. Este ca şi cum am avea o lumină întunecată. Prea multă ambiție ia forma prozelitismului. Nu este o situație externă în care comunici lucrurile aşa cum sunt. Valoarea supremă a sintagmei „pace pe pământ" este înlocuirea noțiunilor de pace şi război cu o deschidere completă şi egală atât în fața aspectelor pozitive, cât şi în fața celor negative ale lumii. Este ca şi cum ai privi lumea de undeva de sus: aceasta este lumina şi acesta este întunericul. Le accepți pe amândouă, fără să ții partea luminii împotriva întunericului.

Manifestarea Bodhisattva este ca şi cum luna s-ar reflecta într-o sută de boluri cu apă, astfel încât să fie o sută de luni, câte una în fiecare bol. Nu este nicio fotografie a lunii, nici vreun desen făcut de cineva dar, nu se ştie din care motiv, se întâmplă să avem o sută de luni reflectate într-o sută de boluri cu apă. Deschiderea înseamnă acest tip de credință şi încredere absolute în sine însuşi. Astfel se manifestă starea de compasiune, nu prin încercarea deliberată de a crea cele o sută de luni, câte una pentru fiecare vas.

Problema este că suntem prea implicați în încercarea de a dovedi ceva, încercare legată de obsesie şi de sentimentul frustrării. Când încerci să dovedeşti sau să obții ceva, nu eşti deloc deschis, trebuie să verifici toate amănuntele, trebuie să le pui „în ordine". Este un mod de viață teribil de obsesiv care nu dovedeşte nimic. Poți să faci catalogări după număr şi cantitate: cel mai grozav, cel mai mare, îl avem pe cel mai important, cel mai lung, cel mai cel. Dar cine îşi va mai aduce aminte de recordul meu după ce mor? Sau peste o sută de ani? Sau peste zece? Sau peste zece minute? Recordurile care contează sunt cele ale momentului dat, ale prezentului, în orice caz comunicarea şi deschiderea au loc cu adevărat, acum. Aceasta este Calea exterioară - calea bodhisattva. Unui bodhisattva n-o să-i pese dacă primeşte vreo medalie de la o mie de Buddha care îl proclamă cel mai mare şi mai tare din întreg universul. N-o să-i pese deloc. În scrierile sacre n-o să citiți nimic despre vreun bodhisattva care a primit premii. Şi lucrurile chiar aşa stau. El nu are nevoie să dovedească nimic. Manifestările bodhisattva sunt spontane, sunt viață exterioară, comunicare exterioară care nu implică nici efort, nici grabă.

Î: Presupun că a fi bodhisattva înseamnă să ajuți oamenii, iar oamenii cer anumite lucruri. Prin urmare, un bodhisattva trebuie să îndeplinească anumite activități. Cum se împacă ideea de a fi complet deschis cu nevoia de a rezolva anumite ches-

tiuni?

R: A fi deschis nu înseamnă să fii inert, să te transformi într-un zombie. Înseamnă să fii liber să faci ceea ce trebuie într-o anumită situație. Deoarece nu ai nimic de câștigat sau de pierdut, poți să găsești soluția cea mai bună. Și reciproc, dacă ceilalți vor ceva de la tine, este treaba lor. Chiar nu este nevoie să-ți creezi o imagine de "băiat bun". Deschidere înseamnă să fii ceea ce ești. Daca te placi așa cum ești, atunci comunicarea și deschiderea vin de la sine. Este asemeni lunii de care am discutat adineauri: dacă vasele se află acolo, atunci îți vor reflecta "lunicitatea". Dacă nu există, n-o vor reflecta. Dacă există doar pe jumătate, vor reflecta doar o jumătate de lună. Depinde numai de ei. Tu ești luna, te afli acolo, ești deschis iar vasele te pot reflecta sau nu. Nici nu-ți pasă, nici nu trebuie să-ți pese. Tu exiști pur și simplu.

Situațiile apar de la sine. Nu este nevoie nici să interpretăm anumite roluri, nici să mergem în locuri special amenajate. Cred că mulți au încercat așa ceva, limitându-și drastic zona de activitate. Ne-am consumat atâta energie concentrându-ne asupra unui singur obiectiv când, spre surprinderea noastră, descoperim că sunt zone întregi pe care le-am scăpat din vedere.

Î: Putem să încercăm starea de compasiune și, totuși, să găsim soluțiile potrivite?

R:Când graba ori violența au încetat să mai existe, constați că ai îndeajuns de mult spațiu de manevră pentru a găsi soluții și analizezi situațiile cu mai multă claritate. Devii mult mai eficient, iar soluțiile sunt cele potrivite.

Î: Cred, Rinpoche, că faceți o diferență între calea exterioară și cea interioară. Ați putea să specificați ce diferențe vedeți între extern și intern?

R: În accepțiunea ta, cuvântul „interior" implică o luptă, o întoarcere în sine pentru a afla dacă ești compatibil, îndeajuns de meritoriu și de apt, sau nu. În această abordare există prea

multă muncă asupra ta însuți, prea multă concentrare interioară. Chiar dacă metoda căii exterioare este concentrarea numai asupra a ce există cu adevărat, a renunțării la teama că poți greși, se întâmplă să nu ajungi la niciun rezultat. Trebuie să renunți la obsesia că nu te vei adapta situației sau că vei fi respins. Trebuie să iei viața exact așa cum este.

Î: De unde vine căldura emanată către ceilalți?

R: Ea vine din absența oricărei violențe.

Î: Dar nu acesta este scopul?

R: Aidoma căii, este puntea. Nimeni nu trăiește pe o punte. Rolul punții este să treci peste ea. Practica meditației reprezintă, în sine, o activitate lipsită de violență, ceea ce definește dharma. Dharma este înțeleasă drept „lipsa patimilor", aceasta implicând lipsa agresiunii. Dacă ești supus patimilor, dorești să obții un anumit lucru cât mai repede, pentru a-ți satisface dorințele. Când nu ai de potolit nicio patimă, nu există nicio grabă, nicio violență. Prin urmare, dacă o persoană se poate conforma cu adevărat simplității practicii meditației, atunci violența dispare de la sine. Dacă dispare graba de a obține ceva, îți permiți să te relaxezi. Dacă îți permiți să te relaxezi, atunci ai timp să stai de vorbă cu tine, să te iubești, să te împrietenești cu propria-ți persoană. Și atunci gândurile, emoțiile sau orice altceva îți va trece prin minte vor amplifica permanent actul de împrietenire cu sine.

Un alt mod de abordare este să privești compasiunea drept latura terestră a meditației, ca sentiment al pământului și trăiniciei. Mesajul emanat de căldura compasiunii este să nu te pripești să iei fiecare lucru așa cum este. Indianul american „Sitting Bull" – Taurul care șade – pare a fi un exemplu perfect. „Sitting Bull" este foarte solid si teluric. Poți să fii foarte prezent, chiar dacă stai nemișcat.

Î: Ați afirmat că starea de compasiune își poate mări intensitatea, dar și că fenomenul nu trebuie să ne preocupe în mod

special.

R: Ea se dezvoltă, creşte, fermentează prin ea însăşi. Nu e nevoie de niciun efort.

Î: Poate la un moment dat să se stingă?

R: Nu chiar. Shantideva ne învaţă că orice acţiune lipsită de compasiune este ca şi cum ai planta un copac mort, dar că orice acţiune plină de compasiune este similară plantării unui pom viu. El creşte şi creşte la nesfârşit fără să moară vreodată. Chiar dacă pare să se usuce, lasă în urmă o sămânţă din care creşte altul. Compasiunea este organică. Existenţa ei este neîntreruptă, fără sfârşit.

Î: Există un soi de căldură care apare atunci când intri în legătură cu cineva, dar apoi, nu se ştie cum, acea formă de energie te copleşeşte şi te imobilizează astfel încât nu mai ai niciun pic de spaţiu de mişcare.

R: Dacă acea căldură apare fără vreun scop impus, atunci este utilă şi absolut benefică. Când prepari iaurtul, dacă ridici prea mult temperatura sau amesteci mai mult decât este necesar, nu reuşeşti până la urmă să faci un iaurt bun. Dacă doar îl pui la temperatura corectă şi îl laşi în pace, vei obţine mereu un iaurt de calitate.

Î: Dar cum ştii când să laşi lucrurile să curgă de la sine?

R: Nu trebuie să te controlezi tot timpul. Decât să te supraveghezi, mai bine laşi lucrurile în voia lor, decât să-ţi impui ceva cu tot dinadinsul, mai bine ai încredere în forţele tale. Cu cât încerci mai mult să-ţi impui ceva, cu atât tulburi mersul normal al lucrurilor. Chiar dacă întreprinzi ceva riscant, chiar dacă există riscul ca întreaga afacere să se ducă de râpă, nu trebuie să-ţi faci griji.

Î: Ce se întâmplă când cineva este într-o situaţie dificilă şi tu îţi faci griji pentru el?

R: Îngrijorarea nu te ajută la nimic. Cel mult îi va înrăutăţi

situaţia.

Î: Se pare că situaţiile despre care discutăm solicită lipsa totală a stării de frică.

R: Ai perfectă dreptate. Necesită gândire pozitivă, o mentalitate sănătoasă.

Î: Dar dacă este nevoie să comiţi un act violent asupra cuiva, aceasta fiind singura soluţie prin care poţi să-l ajuţi?

R: O faci pur şi simplu.

Î: Chiar dacă nu ai atins deplina stare de compasiune şi înţelepciune?

R: În ce priveşte înţelepciunea, să nu-ţi faci probleme. Procedezi exact aşa cum o cere situaţia. Situaţia cu care te confrunţi este prin ea însăşi îndeajuns de profundă pentru a fi considerată o formă de cunoaştere. Chiar nu ai nevoie de informaţii suplimentare. Pentru a acţiona, nu ai nevoie nici de susţinere, nici de cineva care să te dirijeze. Susţinerea apare din înseşi situaţia în care te afli. Când este nevoie de o soluţie dură, o aplici. E necesar să acţionezi. Nu tu impui duritatea. Tu eşti doar instrumentul care aplică soluţia.

Î: Dar când nu resimţi starea de compasiune, cum creezi acel pod?

R: Nu trebuie să *simţi* compasiunea. Între compasiunea emoţională şi compasiunea *compasiune* există o diferenţă. Compasiunea eşti tu. De obicei, dacă eşti deschis, compasiunea apare de la sine pentru că nu te preocupă niciun fel de autoconsolare.

Î: Podul compasiunii necesită o întreţinere permanentă?

R: Nu cred. Necesită mai mult conştientizare decât întreţinere. Mentalitatea corectă este să fii conştient că podul se află acolo.

Î: Ce-i de făcut când, datorită vreunui motiv, te temi de ci-

neva? În ce mă priveşte, aceasta situaţie anulează compasiunea.

R: Compasiunea nu înseamnă să cauţi pe cineva care are nevoie de ajutor sau de care să ai grijă. Ea este o gândire pozitivă, profundă, organică, o viziune de ansamblu. Teama de cineva pare să arate că nu eşti sigur pe tine şi de aceea te temi de o anumită situaţie sau persoană. Frica se naşte din nesiguranţă. Dacă ştii cu-adevărat cum să faci faţă unei situaţii înspăimântătoare, atunci frica este inexistentă. Frica este generată de panică, de tulburarea dată de incertitudine. Incertitudinea te face să-ţi pierzi încrederea, să simţi că nu eşti în stare să faci faţă acelui pericol misterios care te ameninţă. Când ai o relaţie de compasiune cu tine însuţi nu te mai temi de nimic, deoarece ştii ce ai de făcut. Dacă ştii ce ai de făcut, atunci şi acţiunile tale vor fi calculate şi previzibile. Atunci vei descoperi prajna, ştiinţa de a te descurca în situaţiile date.

Î: În acest context, ce înţelegeţi prin acţiuni?

R: Acţiunea, sau proiecţia, este reflexia ta în oglindă. Dacă eşti nesigur, lumea îţi va trimite înapoi această reflectare a nesiguranţei ce va începe să te bântuie. Chiar dacă eşti bântuit de nesiguranţă, nu-i decât simpla ta imagine în oglindă.

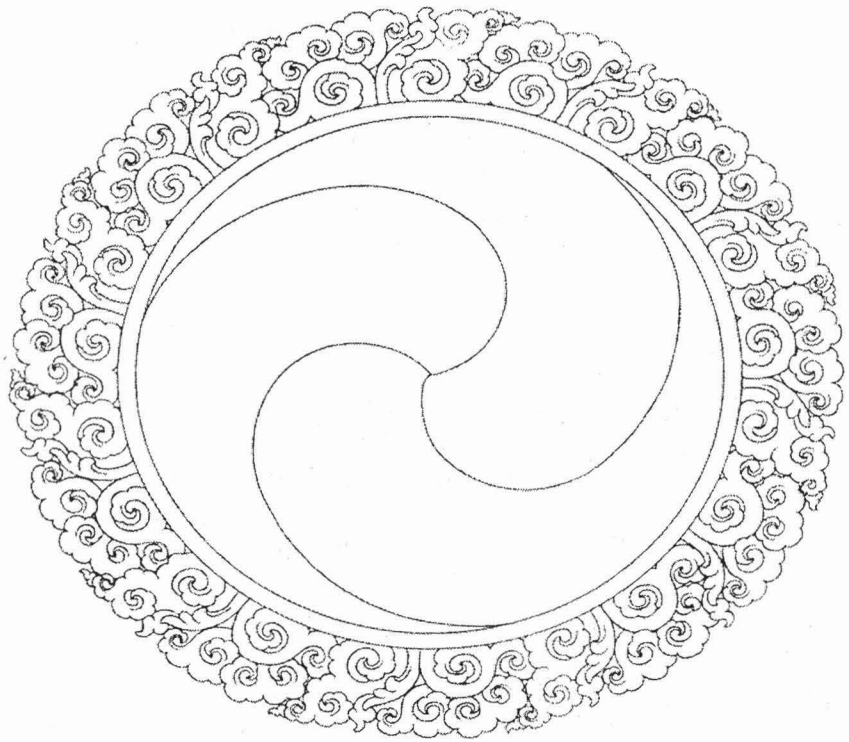
Î: Ce vreţi să spuneţi prin: „dacă manifeşti compasiune faţă de tine însuţi, atunci ştii ce ai de făcut."

R: Aceste două aspecte ale meditaţiei apar întotdeauna simultan. Dacă eşti deschis şi ai o atitudine pozitivă faţă de tine însuţi, atunci ştii automat ce ai de făcut, deoarece tu nu mai reprezinţi un mister. Aceasta este *jnana*, „înţelepciunea", „înţelepciunea-conştientizare care se trezeşte spontan". Afli dintr-o dată că exişti, afli ce eşti, prin urmare poţi să ai încredere în tine chiar din acel moment.

Î: Dacă vreau cu adevărat să mă împrietenesc cu mine însumi, atunci îmi va dispărea teama că tot timpul fac câte o greşeală?

R: Desigur. Cuvântul tibetan pentru înţelepciune este *yeshe*,

însemnând „inteligenţă primordială". Te afli la începutul tuturor începuturilor. Aproape că îi poţi spune „o nemărginită încredere în tine". Nu trebuie să mai cauţi niciun început. Este o situaţie primordială, deci nu trebuie să găseşti o soluţie logică pentru a descoperi începuturile. El este deja. Este fără de început.



Simțul umorului

Ar fi interesant să privim tema dată prin prisma a ceea ce nu este simțul umorului. Lipsa umorului pare să provină din mentalitatea că totul este „greu". Că lucrurile sunt foarte dificile și îngrozitor de oneste, îngrozitor de serioase, cum ar fi, prin analogie, un cadavru viu. Acesta este măcinat de suferință, are tot timpul pe față un rictus de durere. El a experimentat ceva dificil – realitatea – și cum este îngrozitor de serios și a mers atât de departe, a devenit un cadavru viu. Rigiditatea unui cadavru viu exprimă exact opusul umorului. Este ca și cum cineva ar ține deasupra capului tău o sabie ascuțită. Dacă nu meditezi cum trebuie, dacă nu stai corect și nemișcat, atunci există cineva gata să te lovească. Sau dacă nu ai grijă de viața ta respectând canoanele, cineva este gata să te pedepsească. Acesta este autocontrolul care te domină. O supraveghere lipsită de sens. Orice am face este în permanență observat și cenzurat. Supraveghetorul nu este Big Brother, Fratele cel Mare, este Marele Eu! O altă trăsătură a mea este să mă țin sub observație, să am ochi și la ceafă, gata să mă pedepsesc, gata să-mi înfierez greșelile. Acest tip de abordare nu conține niciun pic de bucurie, nici măcar un fir de umor.

Tipul acesta de rigiditate se aplică foarte bine și materialismului spiritual. Deoarece m-am alăturat unei anumite școli de meditație, deoarece aparțin unei anumite credințe, datorită convingerilor mele religioase, trebuie să fiu băiat bun ori fetiță de treabă, onest, credincios, bisericos. Trebuie să mă conformez standardelor bisericii, regulilor și canoanelor. Dacă nu-mi înde-

plinesc obligațiile voi fi condamnat, voi deveni doar un trup lipsit de însemnătate. Este o amenințare a solemnității și a morții, moarte în sensul anulării oricăror idei și acțiuni personale. Această atitudine aduce cu sine sentimentul limitării, al rigidității. Ești prins, nu mai ai încotro s-o apuci.

Ați putea să mă întrebați: „Și atunci, cum rămâne cu marile tradiții religioase, cu învățăturile lor? Acestea vorbesc despre disciplină, reguli și regulamente. Cum să le împăcăm cu noțiunea de simț al umorului?" Prin urmare, să mergem la fondul problemei. Sunt reglementările, disciplina și preceptele morale bazate pe principiul luptei binelui împotriva răului? Susțin oare marile învățături spirituale că luptăm împotriva răului deoarece trebuie să ne aflăm de partea luminii, de partea păcii? Ne învață ele să luptăm împotriva părții celeilalte, a răului și a întunericului? Aceasta-i o mare întrebare. Dacă învățăturile sacre conțin înțelepciune, atunci n-ar trebui să existe nicio înfruntare. Atâta timp cât o persoană se trezește implicată într-o luptă, încercând fie să atace, fie să se apere, atunci acțiunile sale nu mai au nimic sacru. Este o situație mult prea pământească, ambiguă, situația unui câmp de bătaie. Cred că nimeni nu se așteaptă ca marile învățături să fie atât de lesnicioase – ca să fiu bun trebuie să lupt împotriva răului, și gata. Acest tip de abordare este valabil pentru westernurile hollywoodiene. Știi dinainte de final că „bunii" nu vor fi uciși, iar „răii" își vor primi pedeapsa. Abordarea e de-a dreptul naivă, dar este exact tipul de situație pe care o creăm acceptând noțiunile de luptă „spirituală" și realizare „spirituală".

Nu vreau să afirm că afară de simțul umorului nu trebuie să mai existe nimic. Vorbesc despre găsirea a ceva mai mult decât lupta, agitația și ambiguitatea. Dacă privim calea spirituală ca pe un câmp de bătaie, ne dovedim slabi și vulnerabili. Prin urmare, progresul va depinde de cât de mult teritoriu am cucerit, de cât am profitat din greșelile celorlalți, de câte din trăsăturile negative am reușit să scăpăm. Și, dacă am eliminat întunericul,

de câtă lumină suntem în stare să producem. Suntem pe un teren minat. E o situație pe care cu greu am putea s-o numim eliminare, sau libertate, sau *mukti*, sau *nirvana*. Îți obții libertatea înfrângând pe altcineva. Rezultatul e îndoielnic.

Departe de mine să încerc transformarea „umorului" în ceva solemn. Mă tem că oamenii așa ar proceda. Dar pentru a înțelege cu-adevărat rigiditatea reprezentată ca un cadavru, mulți nu pot evita pericolul transformării „umorului" într-un lucru serios. Simțul umorului înseamnă să vezi ambele fețe ale situației așa cum sunt ele, ca și cum ai privi pe deasupra. Există și bine și rău iar tu ai o viziune panoramică asupra ambelor, deoarece te afli deasupra. Apoi începi să-ți dai seama că omuleții de dedesubt care se ucid unul pe altul, care fac dragoste pur și simplu, sau își duc traiul lor mărunt sunt insignifianți în sensul că, dând atâta importanță măruntelor lor activități, nu fac decât să ne provoace un zâmbet cu agitația lor. Dacă te străduiești din toate puterile să construiești ceva magnific, ieșit din comun, de o mare importanță, de genul: „eu caut ceva cu-adevărat important", sau – „mă străduiesc din greu să-mi îndrept greșelile", sau – „încerc din toate puterile să fiu bun," atunci lucrurile își pierd nota de seriozitate, devin niște fantoșe. Este de-a dreptul ilar.

Simțul umorului pare să se nască dintr-o bucurie atotcuprinzătoare, bucurie care se poate transforma într-o deschidere completă deoarece nu are nimic de-a face cu lupta dintre „acesta" și „acela". Bucuria se transformă în capacitatea panoramică de a vedea sau de a simți întreaga lume, întregul pământ. Nicio formă de seriozitate impusă nu poate să limiteze o asemenea deshidratare. Iar dacă încerci să tratezi viața ca pe o „problemă serioasă", dacă încerci să-i impui un caracter solemn, ca și cum orice nimic ar fi mare scofală, devii amuzant. La ce bun atâta bătaie de cap?

Cineva poate să încerce să mențină în timpul meditației o postură sută la sută corectă. Sau poate două sute la sută. Phii, ce mai realizare. Amuzant, nu-i așa? Sau, altfel, cineva încearcă

să-şi dezvolte simţul umorului găsind ceva amuzant şi acolo unde nu e. În sine, activitatea este foarte serioasă, ceea ce o face la fel de comică. Închipuie-ţi că te afli într-o tensiune extremă, că strângi din dinţi, că ţii pumnii strânşi, iar pe la spate vine cineva şi te gâdilă considerând că eşti prea încordat. Ambele extreme sunt la fel de absurde. O situaţie dusă la extrem devine ilară prin ea însăşi.

Iată o poveste tibetană despre un călugăr oarecare ce s-a decis să renunţe la viaţa lui confuză şi chinuită pentru a se stabili într-o peşteră ca să poată medita fără încetare. Înainte de aceasta, el se aplecase tot timpul asupra durerii şi suferinţei. Se numea Ngonagpa din Langru, adică Cel cu chipul Întunecat din Langru, deoarece nu zâmbise niciodată şi vedea viaţa prin prisma durerii. Timp de mai mulţi ani a trăit retras, foarte serios şi foarte dedicat până într-o zi, când, privind spre altar, a văzut că îi fusese adus drept ofrandă un turcoaz de dimensiuni impresionante. Tot privindu-şi darul, a observat un şoarece care se străduia să tragă de piatră. Nereuşind, şoarecele s-a dus la vizuină şi a chemat un al doilea să-l ajute. Nestemata era prea mare şi nici aşa n-au reuşit. Şi-au unit glasurile şi, chiţăind, au chemat alţi opt şoareci în ajutor. Până la urmă, cu eforturi susţinute, au reuşit să ducă ditamai piatra până în vizuină. Atunci, pentru prima dată în viaţa lui, Ngonagpa a început să râdă şi să zâmbească. Acesta a fost primul pas către deschidere, o străfulgerare de iluminare.

Aşadar, simţul umorului nu este neapărat o permanentă încercare de a spune glume sau de a juca renghiuri, încercarea de a fi amuzant cu tot dinadinsul. Trebuie să vezi comicul născut din alăturarea celor două extreme, astfel încât să nu te laşi prins de ele cu-adevărat, să nu te laşi prins de jocul speranţei sau al fricii. Iată de ce experienţa căii spirituale este atât de importantă şi de ce practica meditaţiei este cea mai nesemnificativă dintre toate. Este nesemnificativă deoarece nu conţine nicio judecată de valoare. Odată ce eşti prins în această situaţie neimportantă a

unei deschideri care nu implică judecăţi de valoare, atunci lucrurile şi faptele se scurg pe lângă tine. Cineva încearcă să fie sever şi absolut serios, străduind-se să devină o persoană mai bună. Dacă un asemenea individ va fi ofensat, va lua lucrurile în serios încercând să sară la bătaie. Dacă îţi dai seama cât de lipsite de importanţă sunt anumite lucruri, atunci începi să vezi comicul unei atare seriozităţi, comicul celor care pun atât de mult preţ pe nimicuri.

Î: Cele mai multe argumente pentru a deveni bun şi corect sună cam aşa: „Mai întâi să devii meritoriu, să faci fapte bune, să renunţi la ce-i rău, iar apoi îţi va fi chiar mai uşor să renunţi şi la micile plăceri." Cum consideraţi această abordare?

R: Dacă privim lucrurile cu o notă de umor, „renunţarea" pare să fie prea luată ad literam şi prea plină de naivitate. Ceea ce este ilar când încerci să renunţi la tot pentru a deveni mai bun, este că nu reuşeşti să renunţi la nimic. Devine amuzant. Cineva crede că poate să renunţe la povara pe care o duce cu el, dar lipsa poverii, a renunţării, este mai grea, de sute de ori mai grea decât ce ai lăsat în urmă. Este uşor să renunţi la ceva, dar rezultatul renunţării este dobândirea unei virtuţi greu de suportat. De câte ori te vei întâlni cu cineva vei spune sau vei fi tentat să spui: „Uite. Am renunţat la asta şi la asta." „Renunţarea" va deveni din ce în ce mai greu de suportat, ca şi cum ai duce în spate un sac plin cu spori. Până la urmă ajungi să cari o ciupercă uriaşă care creşte tot mai repede. Ajunsă aici, o persoană începe să devină absolut de nesuportat, deoarece a renunţat la prea multe lucruri.

Din acest motiv, dacă tratăm practica meditaţiei drept o problemă mult prea serioasă, o activitate căreia trebuie să-i resimţim consecinţele, atunci va deveni stânjenitoare şi enervantă, ne va copleşi. Ne va deranja chiar şi ideea de a ne gândi la ea. Este ca şi cum ai înghiţi o bucată de metal imposibil de digerat. Începi să te simţi rău şi-ţi spui: „Cât îmi doresc să-mi fie foame

din nou! Cel puțin m-aş simți mai uşurat, dar acum am în stomac bucata aia imposibilă şi mă simt rău. Aş vrea să n-o fi înghițit niciodată." Spiritualitatea nu trebuie tratată cu atâta gravitate. Va interveni starea de autoapărare, opusă adevăratului sens al „renunțării".

Î: Există vreun sens al tragicului pe care cineva, considerându-se un iluminat, trebuie să-l depăşească?

R: Nu este neapărată nevoie să fii un iluminat pentru a depăşi momentele grele. Dacă te vezi pus în fața unor situații alarmante, trebuie să vezi şi nota de comic pe care o conțin. De exemplu, în muzică, după o serie de acute care se termină brusc, percepi liniştea ca o parte a melodiei. Nu-i deloc o experiență ieşită din comun, e foarte normală, foarte pământească. De aceea spun că este experiența cea mai lipsită de importanță pentru că nu implică niciun fel de judecăți de valoare. De-abia dacă este o experiență. Desigur, rămânând tributari egoului, putem să continuăm să spunem că din cauză că experiența de-abia există, pentru că este atât de nesemnificativă, tocmai de aceea este una dintre cele mai valoroase şi extraordinare experiențe dintre toate. Acesta ar fi doar un mod conceptual de a încerca să demonstrezi că situația în care eşti tu implicat este o chestie grozavă. Nu e deloc o chestie grozavă.

Î: Are simțul umorului vreo legătură cu iluminarea instantanee, cu *satori*?

R: Sigur că are. Există şi povestea unei persoane care a murit râzând. Este istoria unui simplu țăran care l-a întrebat pe un maestru ce culoare are Amitabha, care în mod tradițional, iconografic, este roşu. Cumva, din greşeală, țăranul a înțeles că Amitabha are culoarea cenuşii din foc, iar aceasta i-a influențat întreg procesul de meditație; deoarece când practica vizualizarea lui Amitabha, Amitabha era gri.

Când i-a venit sorocul, omul se găsea pe patul de moarte. Cum zăcea acolo, a vrut să fie sigur şi l-a întrebat pe un alt maestru despre culoarea lui Amitabha. Maestrul i-a spus că este roşu, țăranul a izbucnit în râs: „Toată viața am crezut că are culoarea cenuşii, iar tu îmi spui acum că este roşu!" A continuat să râdă şi a murit râzând. Iată un exemplu de cum poate fi depăşit un moment de mare seriozitate.

Există multe poveşti despre oameni care au reuşit să obțină iluminarea izbucnind în râs, văzând contrastul şi comicul dintre cele două extreme. De exemplu, pe vremuri trăia un pustnic al cărui protector şi adept locuia într-un sat, la câteva mile mai încolo. Acest adept avea grijă de pustnic, trimițându-i hrană şi cele necesare traiului. De cele mai multe ori, proviziile erau trimise prin soția, fiica sau fiul acestuia. Într-o zi, pustnicul a auzit că însuşi binefăcătorul său va veni să-l vadă. Şi-a zis: „Trebuie să-l impresionez, trebuie să curăț şi să lustruiesc obiectele de cult, să fac lună în colibă şi în jurul altarului." Aşa că a tot curățat până ce altarul strălucea, iar în jur erau aşezate vase cu apă şi lămpi de ulei ce străluceau vesel. Când a terminat, s-a aşezat jos să-şi admire opera. Toate erau atât de curate, aproape ireale. A constatat că nici altarul nu mai era cum îl ştia în realitate. Dintr-o dată, vede cu surprindere că se transformase într-un ipocrit. Atunci s-a dus în bucătărie şi a adus toată cenuşa din vatră răspândind-o peste altar şi prin cameră, până a făcut o mizerie de nedescris. Când binefăcătorul a intrat în cameră, a fost surprins de aspectul camerei, de imaginea naturală de mizerie neridicată de multă vreme. Pustnicul n-a mai putut să se abțină, a izbucnit în râs şi a zis: „Am încercat să curăț şi omul şi camera, dar după aceea mi-am spus că vei fi mult mai încântat s-o vezi aşa cum este acum. Iar atunci amândoi, pustnic şi binefăcător, au râs de n-au mai putut. Amândoi dintr-o dată au trăit un moment de mare deschidere.

Î: În fiecare din conferințe ați descris situații care păreau fără ieşire, de care toți păreau copleşiți. Mă întreb dacă măcar o dată ați sugerat vreo cale de scăpare.

R: Vezi tu, dacă am vorbi tot timpul despre o cale de scăpare, atunci cădem în fantastic, într-un vis al eliberării, al salvării, al iluminării. Trebuie să fim cu picioarele pe pământ. Trebuie să examinăm care este aici şi acum starea minţii noastre. Odată ce suntem pe deplin familiarizaţi cu aspectele negative ale stării noastre, „tratamentul" vine de la sine. Dacă am vorbi tot timpul despre cât de frumos şi de înălţător va fi momentul iluminării, atunci ne-am lăsa duşi de val devenind cel mult romantici. Acest tip de abordare se transformă într-o piedică. Trebuie să fim practici. Este ca şi cum ţi-ai vizita medicul pentru că te simţi rău. Pentru ca medicul să te trateze, mai întâi este nevoie să ştie de ce suferi. Nu-l interesează deloc momentele tale de bine. Relevanţa e zero. Poţi să scapi de suferinţă numai spunându-i ce anume te supără. Aceasta e cauza pentru care Buddha a enunţat cele Patru Adevăruri Nobile, prima sa învăţătură. Trebuie să începi cu înţelegerea durerii, a suferinţei, *duhkha*. Apoi, înţelegând duhkha, trebuie să te întorci la originile suferinţei şi să găseşti calea care te eliberează de durere. Nici Buddha n-a început să-şi predea învăţăturile arătând încântarea oferită de momentul iluminării.

Î: Urmând tiparele obişnuite de gândire şi evaluare, consider că greşelile şi piedicile descrise în ultimele capitole sunt cumva mai avansate decât cele abordate în primele conferinţe. Aşa e?

R: Ai dreptate. Chiar după ce ai păşit pe cale, după cum e cazul cu aşa numiţii bodhisattva, după ce ai început să te trezeşti, apare tendinţa de a-ţi analiza starea de deschidere. Te vei cerceta, analiza şi evalua, continuând până ce dai de o străfulgerare numită *vajra like samadhi*. Aceasta este ultima stare samadhi a meditaţiei. Încercarea de a atinge iluminarea este numită „vajra-like", deoarece nu poate fi oprită de nimic. Ea pătrunde prin orice. Din povestirile despre viaţa lui Buddha, am aflat despre tentaţiile lui Mara, care sunt extrem de rafinate.

Prima este teama de distrugerea fizicului. Ultima este seducţia fiicelor lui Mara. Această seducţie, seducţia materialismului spiritual este deosebit de puternică pentru că ne face să credem că „eu" a dobândit ceva. Dacă avem convingerea că am realizat ceva, că „am reuşit," atunci cu siguranţă am căzut în mrejele fiicelor lui Mara, suntem prizonieri ai materialismului spiritual.

Dezvoltarea egoului

Deoarece ne-am propus să analizăm calea budistă de la început până la sfârşit, de la starea mentală a unui începător până la aceea a unui iluminat, consider că ar fi din cale-afară de potrivit să pornim cu un aspect foarte concret şi real, starea terenului pe care urmează să însămânţăm. Ar fi lipsit de sens să abordăm teme mai avansate înainte de a şti cum stăm cu punctul de pornire, cu natura egoului. La noi în Tibet există o zicală: „Până ce capul nu este îndeajuns de copt, a trage pe cineva de limbă nu-ţi e de nici un folos." Orice practică spirituală are nevoie de o asemenea înţelegere a punctului de pornire, a materialului cu care se lucrează.

Dacă nu ştim nimic despre „materialul" cu care lucrăm, studiul devine inutil. Speculaţiile despre ţinta pe care vrem s-o atingem nu vor fi decât nişte biete fantasmagorii. Acestea pot lua forma unor idei şi descrieri speculative ale experienţelor spirituale, dar nu fac decât să exploateze slăbiciunile noastre omeneşti, speranţele şi dorinţele de a vedea şi auzi ceva ieşit din comun, ceva plin de strălucire. Dacă ne-am începe studiul cu imaginea iluminării şi a unor experienţe extraordinare, atunci am da naştere la tot felul de preconcepţii, astfel încât mai târziu, când chiar ne vom apleca asupra căii, minţile noastre, în loc să fie preocupate de ceea ce *este*, vor fi copleşite de un fals *ce va fi*. Nu este nici corect, nici sănătos să te joci cu slăbiciunile oamenilor, cu aşteptările şi visele lor. Cel mai corect este să le pui în faţă imaginea adevărată a ceea ce sunt în clipa când se hotărăsc să înceapă.

Prin urmare, este necesar să începem cu cine suntem şi de ce ne dorim calea. În mare, toate tradiţiile religioase se referă la acest aspect, prezentând diverse variante ale *alaya-vijnana*, ale păcatului originar, ale izgonirii omului din ceruri, sau structurile ce stau la baza egoului. Multe religii tratează „materialul" într-un mod peiorativ dar eu nu cred că lucrurile sunt atât de groaznice pe cât par. Nu trebuie să ne fie ruşine de ceea ce suntem. Ca fiinţe sensibile, ne aflăm în posesia unor fundamente minunate. Acest fond nu trebuie să fie neapărat iluminat, plin de pace sau de inteligenţă. În orice condiţii, posedăm un sol apt de a fi cultivat. Pe el poate rodi orice. Prin urmare, în prezenta activitate, nu suntem nici forţaţi, nici obligaţi să renunţăm la psihologia egoului, trebuie doar s-o cunoaştem, să-i vedem adevărata faţă. De fapt budismul se întemeiază pe cunoaşterea egoului. Haideţi atunci să vedem cum se dezvoltă egoul.

Mai întâi există doar spaţiul deschis, teren primordial, adică ceea ce suntem în realitate. Starea fundamentală a minţii. Înainte de crearea egoului, este cea de deschidere absolută, de libertate absolută, există o dominantă a spaţialităţii. Iar această deschidere o avem şi acum şi am avut-o dintotdeauna. Să luăm de exemplu, traiul de zi cu zi şi tiparele de gândire. Când vedem un obiect pentru prima dată, îl percepem brusc, fără să-l încadrăm undeva, îl percepem ca atare drept aparţinând spaţiului deschis. Imediat intrăm în panică, grăbindu-ne să-i adăugăm ceva, să-i găsim un nume sau să-l catalogăm în vreun fel, astfel încât sa-l definim. Ajunşi aici, lucrurile evoluează treptat.

Această dezvoltare nu ia forma unei entităţi solide. Dimpotrivă, este iluzorie, este greşeala de a crede într-un sine, sau în ego. Minţile confuze tind să perceapă drept ceva solid, care funcţionează din plin, dar nu sunt decât o colecţie de influenţe şi întâmplări. În terminologia budistă, aceste condiţii sunt numite Cele Cinci Skandha sau Cele Cinci Grămezi. Iar acum, să cercetăm întreaga dezvoltare a Celor Cinci Skandha.

La început nu există decât spaţiul deschis, care nu aparţine

nimănui. Raportat la spaţiu şi la deschidere, există întotdeauna o inteligenţă primordială. În sanscrită este numită *vidya* – acuitate, precizie, excelenţă a spaţiului în care ai loc să pui şi să faci schimb de „locuri". Este ca o sală imensă în care poţi să dansezi fără teama că vei da peste ceva sau te vei împiedica de ceva, deoarece este complet goală. Acest spaţiu suntem *noi*, suntem *una* cu *el*, cu vidya, cu inteligenţa şi deschiderea.

Dar dacă asta suntem tot timpul, de unde se iveşte confuzia, unde dispare spaţiul, ce se întâmplă? De fapt, nu se întâmplă nimic. Numai că având atâta spaţiu la dispoziţie, devenim prea activi. O asemenea întindere ne face să ne continuăm dansul, dar ritmul devine puţin cam prea însufleţit, începem să ne învârtim mai repede decât ar fi necesar. În acest moment se naşte conştiinţa de sine, concepţia că în acest spaţiu dansez „eu".

Ajunşi aici, spaţiul nu mai este cel dinainte. Capătă soliditate. În loc să mai fim una cu spaţiul, îl resimţim drept ceva solid, palpabil, ca o entitate separată. Este prima experienţă duală – spaţiul şi eu, eu dansând în acest spaţiu, o spaţiozitate ca un lucru solid, separat. Ambiguitatea înseamnă „spaţiu şi eu", cu totul altceva decât a fi una cu spaţiul. Astfel se naşte „forma", „altceva".

Apare apoi un fel de orbire, în sensul că nu mai ştim ce facem. Ne oprim brusc, ne întoarcem, privim şi „descoperim" acel spaţiu solid ca şi cum până atunci nu s-ar fi întâmplat nimic, ca şi cum nu noi i-am fi dat naştere. Suntem prinşi la strâmtoare. Creând deja spaţiul solidificat, acesta ne copleşeşte şi începem să ne rătăcim. Are loc o orbire şi apoi, brusc, o trezire.

Când ne trezim, refuzăm să vedem spaţiul ca pe o deschidere, refuzăm să-i vedem moliciunea şi fluiditatea. Îl ignorăm complet, ceea ce se numeşte avidya. A înseamnă „negare", vidya înseamnă „inteligenţă", deci avem „non-inteligenţă". Acest tip de inteligenţă marginală este numită „ignoranţă" deoarece ea percepe spaţiul ca solid, iar latura sa luminoasă, în

plină mişcare, a devenit statică. Ignorăm cu bună ştiinţă. Nu ne mai ajunge doar dansul prin spaţiu, dorim un partener şi alegem spaţiul pentru această postură. Dacă îţi alegi spaţiul ca partener, atunci vei dori cu siguranţă ca acesta să danseze cu tine. Pentru a-l dobândi ca partener, trebuie să-l solidifici, ignorându-i latura fluidă şi deschisă. O numim avidya, ignoranţa, ignoranţa inteligenţei, este apogeul Primului Skandha, crearea Ignoranţei ca Formă.

De fapt, acest prim skandha are trei stadii diferite, pe care le putem examina folosind o altă metaforă. Presupunem că la început există un şes deschis, fără vreun munte sau vreun copac, un simplu deşert, fără vreo trăsătură distinctivă. Este aidoma nouă, a ceea ce suntem. Foarte simpli şi clari. Mai există şi un soare care străluceşte, o lună care îşi răspândeşte razele, diverse lumini şi culori, precum şi textura deşertului. Există de asemenea, diverse forme de energie care pendulează între cer şi pământ, iar toate acestea se perpetuează fără oprire.

Apoi ca prin farmec, apare cineva care să le observe. Este ca şi cum un grăunte de nisip şi-ar înălţa privirea începând să cerceteze împrejurimile. Grăuntele suntem noi după ce am tras concluzia că suntem ceva diferit. Acesta este stadiul primar al naşterii ignoranţei, un soi de reacţie chimică. Tocmai s-a născut dualitatea, ambiguitatea.

Cea de-a doua etapă a Ignoranţei ca Formă se numeşte Ignoranţa Care Vine Dinăuntru. Observând că eşti altceva, ai senzaţia că aşa ai fost dintotdeauna. Este o primă povară, e drumul către autocontrol. De asemenea este şi o scuză pentru a rămâne separat, un grăunte de nisip cu individualitate. Ne confruntăm cu o ignoranţă de tip agresiv, deşi nu am putea-o numi agresivitate în sensul furiei. Încă nu am ajuns atât de departe. Mai mult în sensul că te simţi împovărat, neechilibrat, iar ca urmare încerci să-ţi stabilizezi poziţia, să-ţi construieşti un adăpost. Este atitudinea unei individualităţi confuze şi separate, nimic altceva. Te-ai identificat ca fiind altceva decât peisajul primordial al

spaţiului şi al deschiderii.

Al treilea tip de ignoranţă este „Ignoranţa Autosupravegherii, " autoobservarea. Ai senzaţia că te priveşti ca pe un obiect din exterior, ceea ce duce la prima noţiune de „celălalt". Începi să ai o relaţie cu aşa numita lume „exterioară". Iată de ce aceste stadii sunt numite Skandha Ignoranţei ca Formă. Începi să construieşti o lume de forme.

Când spunem „ignoranţă", nu ne referim deloc la prostie. Într-un anumit sens, ignoranţa este foarte inteligentă, dar este o inteligenţă cu două feţe. Cu alte cuvinte, cineva, în loc să vadă lucrurile aşa cum sunt, reacţionează la o simplă proiecţie. Nu avem niciun moment o situaţie gen „lasă lucrurile aşa cum sunt", deoarece observatorul ignoră tot timpul ceea ce este în realitate. În linii generale, aceasta ar putea fi definiţia ignoranţei.

Următoarea etapă de dezvoltare este stabilirea unui mecanism defensiv care să ne apere ignoranţa. Acest mecanism este Senzaţia, A Doua Skandha. Odată ce deja am ignorat spaţiul deschis, ne-ar plăcea ca în continuare să simţim valorile spaţiului solid, spre a ne completa pe de-a-ntregul latura apucătoare aflată în plină expansiune. Desigur, spaţiul nu înseamnă doar un simplu gol, deoarece conţine lumini şi energii. Au loc manifestări extraordinare, magnifice, de culori şi energie, încântătoare şi pitoreşti. Dar le ignoram în totalitate. În locul acestora, există doar o variantă statică a luminilor respective. Luminile devin lumini captive, iar energia devine energie captivă întrucât am solidificat întreg spaţiul, transformându-l în „altceva". Începem să pipăim exteriorul simţind caracteristicile „celuilalt". Prin aceasta, ne întărim convingerea că existăm. „Dacă pot să simt ce este dincolo, atunci cu siguranţă că eu exist aici".

Cum se întâmplă câte ceva, cercetăm repede exteriorul pentru a simţi dacă situaţia este favorabilă, ameninţătoare sau neutră. Imediat după separare, apare senzaţia că nu ştim în ce relaţie se afla „aceasta" cu „aceea" şi, în consecinţă, vrem să simţim cât de bine stăm. Începe să se pună la punct un mecanism al

senzațiilor extrem de eficient, A Doua Skandha.

Următorul mecanism în desăvârşirea egoului este Al Treilea Skandha, Percepție-Impuls. Începem să fim fascinați de propria creație, de culorile statice şi de energiile statice. Vrem să le cunoaştem mai bine, aşa că începem treptat să ne explorăm creația.

Pentru a explora suficient, trebuie să existe un soi de tablou de control care să verifice mecanismul senzațiilor. Senzațiile transmit informațiile către tabloul central, acesta fiind actul percepției. Conform informațiilor, dăm soluții, reacționăm. Indiferent dacă vom reacționa agresiv, prietenos sau neutru, manifestarea va fi dictată de birocrația senzațiilor şi a percepției. Dacă stimulul primit pare amenințător, atunci îl vom îndepărta. Dacă pare favorabil, ne vom îndrepta către el. Dacă îl percepem ca neutru, atunci ne va fi indiferent. Acestea sunt cele trei tipuri de impulsuri: ură, dorință şi indiferență. Prin urmare, percepțiile se referă la primirea informațiilor din exterior, iar impulsurile sunt răspunsul la aceste informații.

Următorul pas este Al Patrulea Skandha, Conceptul. Stadiul Percepție-Impuls este o reacție automată a senzațiilor intuitive. Acest tip de reacție automată nu este de ajuns pentru a crea un scut de protecție împotriva ignoranței şi a-i garanta securitatea. Pentru a te proteja şi a te amăgi cum scrie la carte, este nevoie de intelect, de capacitatea de a numi şi de a categorisi lucrurile. Aşadar, vom eticheta lucrurile şi evenimentele ca fiind „bune", „rele", „frumoase", „urâte" şi aşa mai departe, conform tipului de impuls pe care îl simțim mai potrivit.

Iată cum structura egoului devine din ce în ce mai puternică şi mai consistentă. Până în acest moment, dezvoltarea egoului era un simplu proces de acțiune şi reacțiune, dar de acum înainte creşterea este graduală, depăşind instinctele primare şi devenind tot mai sofisticată. Începem să facem speculații intelectuale, să ne analizăm sau să ne dăm dreptate punându-ne în diverse situații care cer un răspuns. Structura de bază a intelectului este

destul de logică. Evident că va exista tentația obținerii unor rezultate pozitive: aprobarea experimentelor, transformarea slăbiciunii în forță, constituirea unui plan de apărare, susținerea ignoranței.

Într-un fel, am putea zice că inteligența primordială funcționează tot timpul, dar ea se află în slujba unei fixații duale, a ignoranței. În stadiile incipiente ale dezvoltării egoului, inteligența funcționează ca acuitate intuitivă a senzațiilor. Ceva mai târziu, va opera în formă de intelect. Până la urmă, se pare că nimic nu se mai poate compara cu egoul. Nimic nu e mai presus de „eu sunt". S-au acumulat o groază de lucruri. A devenit „o superbă operă de artă", un produs al intelectului care zice: „Să-i dăm un nume, să-i spunem cumva, hai s-o numim„eu sunt", ceea ce este foarte isteț." „Eu" este produsul intelectului, eticheta care unifică într-un întreg dezvoltarea dezorganizată şi inegală a egoului.

Cel din urmă stadiu de dezvoltare a egoului este Al Cincilea Skandha, Conştientizarea. La acest nivel, are loc o amalgamare: inteligența intuitivă din Al Doilea Skandha, energia din Al Treilea şi intelectualizarea din Al Patrulea se combină pentru a produce gânduri şi emoții. Iată de ce la al cincilea nivel ne întâlnim atât cu Cele Şase Tărâmuri, cât şi cu tiparele incontrolabile şi ilogice ale gândurilor dezlânate.

Aşa arată imaginea completă a egoului. În acest stadiu ne aflăm toți atunci când ne hotărâm să studiem psihologia şi meditația budistă.

Literatura budistă conține încă o metaforă folosită pentru a descrie întregul proces, crearea şi dezvoltarea egoului. Se povesteşte despre o maimuță încuiată într-o casă goală, o casă cu cinci ferestre reprezentând cele cinci simțuri. Maimuța este curioasă, scoțându-şi capul pe fiecare fereastră şi sărind în sus şi în jos neobosită. Este o maimuță captivă într-o casă goală. Casa este solidă, mai solidă decât jungla în care maimuța sărea din creangă în creangă, mai solidă decât copacii în care putea să

audă şuieratul vântului şi foşnetul frunzelor. Toate acestea s-au solidificat complet. De fapt, întreaga junglă s-a transformat în casa aceea solidă, în închisoare. În loc să se cațere într-un copac, maimuța cea curioasă a fost încarcerată într-o lume solidă, ca şi cum un lucru mobil, o cascadă de o frumusețe grandioasă ar fi înghețat instantaneu. Această casă înghețată formată din culori şi energii înghețate este complet nemişcată. Din acest moment timpul începe să curgă ca trecut, viitor si prezent. Cursul lucrurilor se transformă într-un timp solid şi tangibil, într-o solidă idee de timp.

Maimuța cea curioasă se trezeşte din orbire, dar nu se trezeşte complet. Se trezeşte găsindu-se prizonieră într-o casă solidă, generatoare de claustrofobie, având numai cinci ferestre. Este plictisită, ca şi cum ar fi ținută într-o grădină zoologică, în spatele gratiilor, încercând să le cerceteze prin salturi în sus şi-n jos. Actul capturării nu are prea mare importanță, dar ideea de a fi capturat se amplifică de o mie de ori datorită fascinației pe care o exercită. Dacă eşti fascinat, senzația de claustrofobie devine din ce in ce mai vie, mai acută deoarece începi să explorezi locul de detenție. De fapt, fascinația este unul din motivele pentru care rămâne prizonieră. Maimuța este prizoniera propriei fascinații. Desigur, la început a existat acea orbire bruscă, confirmându-i credința într-o lume solidă. Dar acum, fiind sigură de soliditate, este prizoniera relației cu aceasta.

Se-nțelege că maimuța cea curioasă nu va explora la nesfârşit. Începe să devină agitată, începe să simtă că lucrurile se repetă devenind neinteresante. În final, capătă o psihoză. Însetată de distracții, încearcă să simtă şi să aprecieze structura pereților, străduindu-se să se asigure de adevărata soliditate a ceea ce pare solid. Apoi, convinsă că spațiul este solid, încearcă să-l apuce, să-l respingă sau să-i fie indiferent. Dacă încearcă să apuce spațiul ca pentru a-i deveni experiență personală, proprie înțelegere şi proprie descoperire, atunci avem de-a face cu dorința. Daca spațiul îi pare o închisoare şi încearcă să-l lovească

sau să-l zgârie pentru a-şi croi drum în exterior, avem ură, aceasta nefiind însă numai un sentiment distructiv. Este mai mult o dorință de apărare, de protejare împotriva claustrofobiei. Nu este neapărată nevoie ca maimuța să simtă apropierea unui duşman. Pur şi simplu vrea să scape din închisoare.

Până la urmă, maimuța s-ar putea să ignore faptul că este închisă sau că în acest mediu ar putea descoperi ceva interesant. Se preface că este mută şi surdă şi că nu-i mai pasă ce se întâmplă în jur. Asta e prostie.

Hai să ne întoarcem un pic, să zicem că maimuța a fost născută aici şi se trezeşte din orbire. Habar n-are cum a ajuns în închisoare şi presupune că a fost dintotdeauna acolo, uitând că ea înseşi a solidificat spațiul transformându-l în ziduri. Apoi, Al Doilea Skandha, Senzația, palpează textura pereților. Ulterior, relaționează cu incinta în termeni de dorință, ură şi indiferență, atingând Al treilea Skandha, Percepție-Impuls. Apoi, atingând aceste trei niveluri, începe să eticheteze şi să categorisească: Aceasta este o fereastră. Acest colț este confortabil. Peretele de acolo mă sperie şi este rău. Dezvoltă un cadru conceptual în care să eticheteze şi să evalueze casa ei, lumea ei conform cu ceea ce doreşte, urăşte sau îi este indiferent. Acesta este cel de al Patrulea Skandha, Conceptul.

Evoluția maimuței în timpul celui de-al Patrulea Skandha este destul de logică şi previzibilă. Dar tiparele dezvoltării încep să se clatine, aşa că păşeşte în cel de-al Cincilea Skandha, Conştientizarea. Tiparele mentale se tulbură, devin imprevizibile, aşa că maimuța începe să aibă halucinații, să viseze.

Când vorbim despre „halucinații" sau despre „vise", înseamnă că ataşăm lucrurilor şi evenimentelor nişte valori pe care în mod obişnuit nu le au. În general, avem nişte păreri bine definite despre cum sunt lucrurile şi cum ar trebui să fie. Aceasta este proiecția: noi proiectăm propria versiune asupra lucrurilor peste ceea ce este. Prin urmare, ne scufundăm complet într-o lume creată de noi în întregime, o lume de valori şi opinii

contradictorii. Astfel privite, halucinațiile sunt interpretări eronate ale lucrurilor și evenimentelor, atribuind lumii reale sensuri pe care nu le are.

Iată de ce, aflată la nivelul Celui de-al Cincilea Skandha, maimuța începe să experimenteze. Încercând să iasă și nereușind, se simte deprimată și începe să aibă probleme mentale. Deoarece a obosit să se tot lupte, se simte foarte tentată să se relaxeze, lăsându-și mintea s-o ia razna și să halucineze. Aceasta este crearea celor Șase Loka, sau Cele Șase Tărâmuri. În tradiția budistă au fost multe discuții referitor la creaturile Iadului și ale Raiului, despre lumea oamenilor și a animalelor, precum și despre diverse alte creaturi. Toate sunt produsul proiecției lumii imaginare pe care o creăm singuri.

Luptându-se și nereușind să scape, resimțind claustrofobia și durerea, această maimuță începe să-și dorească ceva mai bun, ceva frumos și atrăgător. Primul tărâm pe care începe să și-l imagineze este Deva Loka, Tărâmul Zeilor, „raiul", un loc plin numai cu lucruri splendide. Visează că se strecoară afară din casă, că se plimbă pe câmpii luxuriante, că mănâncă fructe dulci, că se cațără în copaci, că trăiește o viață de libertate și desfătare.

Începe apoi să-și imagineze tărâmul Asura, sau Tărâmul Zeilor Invidioși. Trăind deja visul raiului, maimuța vrea să-și apere și să-și mențină teribila stare de grație și de fericire. Devine paranoică, temându-se că va veni cineva și-i va lua comoara. Începe să-și facă loc invidia. Este mândră de ea, îi place cum a creat Tărâmul Zeilor, iar aceasta o îndreaptă către invidia din Tărâmul Asura.

Continuând, maimuța își dă seama de latura terestră a acestor experiențe. În loc să alterneze pur și simplu între mândrie și invidie, începe să se simtă confortabil, ca acasă, în „lumea oamenilor", în „lumea terestră". Este o lume în care duci o viață obișnuită, faci lucruri obișnuite, totul e foarte pământesc. Aceasta este Tărâmul Oamenilor.

Ceva mai încolo, maimuța începe să simtă că lucrurile încep să se întunece, să nu mai meargă cum trebuie, deoarece pe măsură ce înaintează dinspre Tărâmul Zeilor și cel al Zeilor Invidioși către Tărâmul Oamenilor, halucinațiile prind din ce în ce mai multă consistență iar întreaga evoluție devine greoaie și fără sens. În acest punct maimuța ia „naștere" pe Tărâmul Animalelor. În loc să se bucure de plăcerea mândriei și a invidiei, îi vine să se târască, să mugească sau să latre. Aceasta este simplitatea animalelor.

Apoi, procesul se intensifică și maimuța începe să experimenteze o stare disperată de frustrare deoarece nu vrea deloc să ajungă pe tărâmuri inferioare, nu vrea să mai coboare. Ar vrea să se întoarcă la plăcerile oferite de Tărâmul Zeilor. Începe așadar să resimtă setea și foamea, un sentiment de nostalgie copleșitoare pentru ce avusese odată. Acesta este Tărâmul Stafiilor Înfometate sau Tărâmul Preta.

De aici încolo, are loc o pierdere a credinței și maimuța începe să se îndoiască de ea și de lume, începe să reacționeze violent. Trăiește un coșmar îngrozitor. Înțelege că acest coșmar nu poate să fie adevărat și începe să se urască pentru că a dat naștere unor asemenea orori. Acesta este visul despre Tărâmul Iadului, ultimul dintre cele Șase Tărâmuri.

De-a lungul întregii creări a celor Șase Tărâmuri, maimuța a produs gânduri, idei, fantasme și adevărate structuri mentale, toate lipsite de logică. Până la nivelul cinci, evoluția sa psihică a fost foarte riguroasă și previzibilă. Încă de la Primul Skandha, fiecare stadiu s-a încadrat într-un tipar sistematic, așa cum ai așeza țiglele unui acoperiș. Acum însă, starea mentală a maimuței devine dereglată și confuză imediat ce apar fantasmele. Reacțiile mentale sunt haotice și imprevizibile. Aceasta este starea mentală în care ne aflăm când abordăm învățăturile și practicile de meditație. Acesta este punctul din care ne începem ucenicia.

Cred că este foarte important să discutăm structurile generale ale căii raportate la ego, la confuzie, înainte de a discuta

despre eliberare şi libertate. Dacă am fi discutat numai despre eliberare, ar fi fost foarte periculos. De aceea am început prin a trata dezvoltarea egoului. Este un soi de portret psihologic al stării noastre mentale. Mă tem că nu a fost o abordare din cale-afară de plăcută, dar trebuie să vedem adevărata faţă a lucrurilor. Acesta pare să fie modul în care trebuie să lucrăm când ne angajăm pe cale.

Î: Ne-aţi putea explica mai bine ce înţelegeţi prin „orbire"?

R: Nu este un termen cu valoare fundamentală. Se referă doar la faptul că la primul nivel al Primului Skandha ne străduim din răsputeri să solidificăm spaţiul. Am acţionat atât de intens şi cu atâta viteză încât mintea încetează brusc să mai funcţioneze. Ar putea fi asemuită cu un satori pe dos, cu opusul unei iluminări; este naşterea ignoranţei. Datoria intensităţii efortului cazi dintr-o dată în transă. Ai obţinut ceva, o capodoperă, toată acea soliditate. Odată dobândită, aceasta te copleşeşte pe loc. Este o meditaţie în felul ei, un soi de samadhi pe dos.

Î: Credeţi că pentru a-şi continua viaţa, oamenii trebuie să se teamă de moarte?

R: Nu cred că moartea ar trebui să te preocupe în mod special, în sensul de a o analiza, dar trebuie să ştii ceea ce eşti. Adesea suntem tentaţi să privim partea pozitivă, frumuseţea spiritualităţii, uitând de ceea ce suntem. Acesta este cel mai mare pericol. Dacă ne lăsăm prinşi de autoanalizare, practica noastră spirituală va încerca să descopere analizarea supremă, autoamăgirea supremă. Egoul beneficiază de o inteligenţă ieşită din comun care poate să dea totul peste cap. Dacă cineva este preocupat de ideile spiritualităţii sau de autoanaliză ori de transcenderea egoului, acesta imediat pune stăpânire pe ele şi le transformă în autoamăgire.

Î: Când maimuţa începe să halucineze, are vreo bază? De unde vin halucinaţiile?

R: Este un fel de instinct, un instinct secundar, instinctul

fundamental pe care îl avem cu toţii. Dacă există durere, atunci, prin contrast, îţi vei imagina plăcerea. Este nevoia de a te apăra, de a-ţi stabili un teritoriu.

Î: Ajunşi la nivelul conştientizării la care ne aflăm acum, nu suntem condamnaţi să luptăm şi să ne zbatem fără nicio speranţă, fără să putem să ne mai întoarcem la spaţiul pe care ni l-aţi descris?

R: Desigur că vom fi implicaţi într-o luptă fără sfârşit. Am putea să vorbim la nesfârşit despre chinurile pe care le îndurăm. În afară de ceea ce ai spus şi tu, nu există niciun alt răspuns, trebuie să regăsim spaţiul primordial. Altfel, ne vom trezi prinşi pentru totdeauna în capcana lui „acesta" care se opune lui „acela" transformat în obstacol. Totdeauna ne vom lupta cu ceva din afară, iar lupta nu va înceta niciun moment. Problema este dualitatea, beligeranţa dintre eu şi cel care mi se opune.

Practica meditaţiei înseamnă să abordezi lucrurile dintr-un cu totul alt punct de vedere. Trebuie să-ţi schimbi atitudinea şi modul de a privi viaţa. Trebuie să renunţi la toate prejudecăţile, astfel încât să poţi vorbi liber. Nu va fi deloc uşor. Dintr-o dată vei începe să te întrebi: Dacă nu lupt, cum rezolv problema inamicilor? Dacă nu lupt, este foarte bine, dar cum rămâne cu ei? Aceştia vor continua să-mi stea în preajmă.

Ei, aici e miezul problemei, aici e cel mai interesant.

Î: Vezi zidul şi-ţi dai seama că te afli acolo fără nicio cale de ieşire – pare o situaţie foarte periculoasă.

R: Să precizăm: nu-i periculos. Când înţelegi că zidul este dur şi tu te afli prins înăuntru, poate deveni periculos, dar acesta este lucrul cel mai interesant.

Î: Dar n-aţi spus chiar adineauri că vrei instinctiv să te întorci la cealaltă stare, la cea de deschidere?

R: Aşa am spus, dar maimuţa nu va lăsa în veci, ca lucrurile să curgă „de la sine". Ori va continua să lupte, ori se va lăsa pradă halucinaţiilor. Nici nu se va opri, nici nu va permite sine-

lui să simtă lucrurile aşa cum sunt. Aici e problema. Iată de ce simpla oprire, simpla întrerupere reprezintă primul pas în practica meditaţiei.

Î: Spuneţi că există o barieră, o inhibiţie care te macină. Dacă o conştientizezi, inhibiţia va dispărea?

R: Nu trebuie să încercăm să descoperim cum să ne eliberăm de dilemă, dar de acum înainte trebuie să ne aplecăm asupra acestor spaţii claustrante care ne înconjoară. Acesta este primul pas pe calea învăţării. De fapt, trebuie să ne identificăm şi să ne receptăm aşa cum trebuie. Astfel vom căpăta inspiraţie pentru ce avem de studiat în continuare. Cel mai bine ar fi să nu vorbim încă despre eliberare.

Î: Sunteţi oare de părere că aceste spaţii claustrante sunt un produs pur mental?

R: Intensitatea inteligenţei primordiale se face simţită tot timpul. Prin urmare acţiunile maimuţei nu trebuie privite drept ceva de care ar trebui să scăpăm, ci un produs al inteligenţei primare. Cu cât vom încerca să ne eliberăm, cu atât vom descoperi că pereţii sunt mai solizi. Cu cât vom investi mai multă energie, cu atât pereţii vor fi mai tari, deoarece, pentru a se întări, aceştia au nevoie să li se acorde atenţie. Ori de câte ori ne vom concentra asupra pereţilor, vom descoperi că şansele de scăpare s-au diminuat drastic.

Î: Ce anume percepe maimuţa când se uită prin cele cinci ferestre ale casei?

R: Ce să vadă, estul, vestul, nordul şi sudul.

Î: Cum i se par?

R: O lume pătrată.

Î: Dar ce vede în exterior?

R: Nu ţi-am spus, o lume pătrată, deoarece o vede prin fereastră.

Î: Dar la distanţă, nu vede nimic la distanţă?

R: Ba da, dar este tot o imagine pătrată, cam ca un tablou atârnat de perete, mă-nţelegi?

Î: Ce s-ar întâmpla dacă maimuţa ar lua un drog halucinogen?

R:Stai liniştit, deja l-a luat.

Cele şase tărâmuri

Când am părăsit maimuța, ea se afla pe Tărâmul Iadului, încercând cu lovituri, zgârieturi şi brâncituri să-şi croiască drum prin pereții casei. Încercările prin care trece sunt cumplite şi înspăimântătoare. Se vede silită să străbată câmpii de fier înroşit, e pusă în lanțuri, torturată şi tăiată în bucăți, e aruncată în cazane clocotinde ori prăjită deasupra unui lac de lavă topită. Acestea precum şi alte halucinații infernale sunt produsul stării de claustrofobie şi agresiune. Ai senzația că eşti prizonier într-un loc atât de strâmt încât nu poți nici să te mişti, nici să respiri. Fiind închisă, maimuța nu numai că încearcă să distrugă zidurile închisorii, ci vrea să se şi sinucidă pentru a scăpa de durerea care o sfâşie în permanență. În realitate însă, nu poate să se sinucidă şi încercările nu fac decât să-i intensifice chinurile. Cu cât încearcă să distrugă şi să controleze pereții, cu atât aceştia devin mai duri şi mai amenințători, până ce, la un moment dat, agresivitatea maimuței începe să se diminueze şi, în loc să mai lupte cu pereții, aceştia încetează s-o mai intereseze, încetează comunicarea cu exteriorul. Pare paralizată, înghețată, rămâne învăluită în mantia sa de durere, fără să mai vrea s-o înlăture. Acum suportă chinurile nemişcării şi ale rătăcirii în pustiuri ostile şi neprimitoare.

Cumva, până la urmă, maimuța oboseşte să se mai tot zbată. Intensitatea Tărâmului Iadului începe să scadă, animalul se relaxează, întrevăzând brusc posibilitatea unei existențe ceva mai suportabile. Tânjeşte, este însetată de noua stare, acesta fiind Tărâmul Stafiilor Înfometate, sau Preta Loka: senzația de isto-

vire şi setea de izbăvire. În starea dinainte, era prea ocupată de luptă pentru a se mai gândi la izbăvire. Acum tânjeşte după o viaţă mai bună şi mai comodă închipuindu-şi diverse metode prin care ar putea s-o obţină. Îşi imaginează că undeva în zare se vede spaţiul deschis, dar când se apropie nu găseşte decât un deşert nesfârşit şi înspăimântător. Sau vede de departe un copac cu fructe îmbietoare, dar când să le culeagă, acestea sunt seci ori cineva nu-i dă voie să se apropie. Sau zboară către o părelnică vale a fericirii, doar pentru a o găsi plină de insecte veninoase şi duhnind a vegetaţie în putrefacţie. În fiecare dintre aceste fantasme întrevede posibilitatea fericirii, încearcă să ajungă la ea, dar este imediat dezamăgită. De câte ori pare să obţină plăcerea, visul idilic este întrerupt cu brutalitate. Setea este însă atât de arzătoare, încât nu se lasă doborâtă şi continuă fără oprire să viseze la o posibilă stare de bine. Durerea dezamăgirilor îi induce o stare de ură-dragoste faţă de propriile fantasme. Aceasta o fascinează, dar dezamăgirea este atât de dureroasă, încât o scârbeşte, în aceeaşi măsură.

Chinul din Tărâmul Stafiilor Înfometate nu este atât durerea de a nu ajunge la ce îşi doreşte, ci însăşi foamea nepotolită, foamea în sine. Poate că dacă ar obţine cantităţi nemăsurate de mâncare, nici nu s-ar atinge de ele. Sau ar mânca totul şi ar dori mai mult, deoarece maimuţa, în mod fundamental, este fascinată de starea de a fi înfometată, nu de satisfacerea ei. Imposibilitatea de a-şi satisface foamea o face să-i fie foame din nou. Prin urmare, setea, foamea şi durerea din Preta Loka, violenţa din Tărâmul Iadului precum şi acţiunile specifice altor tărâmuri îi furnizează o mulţime de preocupări interesante, o bază solidă la care să se raporteze, ceva care să-i dea siguranţa că este o fiinţă reală. Îi este frică să renunţe la această certitudine pentru a se aventura în lumea necunoscută a spaţiului deschis. Preferă să rămână în închisoarea care i-a devenit familiară, indiferent cât de dureroasă şi de ameninţătoare i se pare.

Destul de curând, maimuţa se simte foarte frustrată de tentativele nereuşite de a-şi satisface fanteziile, începând să se simtă oarecum nemulţumită şi, în acelaşi timp, resemnată. Setea se diminuează, iar ea începe să aibă nişte preocupări mai pământene. Ignoră experienţele anterioare, este atrasă de noile activităţi şi astfel lumea sa capătă noi limite: un câine încearcă să miroasă tot ce întâlneşte, o pisică nu este interesată de programele de televiziune. Acesta este Tărâmul Animalelor, tărâmul stupidităţii. Maimuţa închide ochii la tot ce o înconjoară, refuză să exploreze noi teritorii, are dorinţe banale şi necazuri obişnuite. Starea cea nouă o absoarbe cu totul aşa că îşi îndreaptă atenţia către nevoi obişnuite a căror satisfacere o urmăreşte cu încăpăţânare şi asiduitate. Iată de ce simbolul Tărâmului Animalelor este porcul. Porcul mănâncă tot ce-i pică la îndemână. Nu priveşte nici în dreapta, nici în stânga; doar trece mai departe, doar o face. Nu-i pasă dacă trebuie să traverseze o mlaştină puturoasă sau dacă i se întâmplă cine ştie ce altceva. Se lăfăie acolo, mâncând ce găseşte.

Într-un târziu, maimuţa începe să înţeleagă că poate să-şi selecteze plăcerile şi să evite durerile. Devine cumva mai inteligentă, face diferenţa între plăceri şi ameninţări. Se străduieşte să-şi amplifice plăcerile şi să-şi diminueze suferinţele. Acesta este Tărâmul Oamenilor, tărâmul patimilor selectate. Aici maimuţa are un moment de respiro pentru a se gândi ce are de făcut în continuare. Devine şi mai selectivă, ia în calcul alternative, îşi pune mintea la contribuţie, deci speră mai mult şi se teme de mai multe. Este pe Tărâmul Oamenilor, tărâmul patimilor şi al intelectului. I se dezvoltă capacitatea de a gândi. Nu mai este un simplu apucător. Cercetează, studiază, compară. Dacă decide că vrea ceva, îl urmăreşte, îl ia şi îşi arogă dreptul de posesiune. De exemplu, dacă maimuţa îşi doreşte un frumos material din mătase, va intra din magazin în magazin, şi va cerceta calitatea materialului pentru a se convinge dacă este cu adevărat ceea ce îşi doreşte. Ştiind exact ce vrea, va pipăi materialul şi va zice: Cred că asta este. Nu-i aşa că e frumos? Cred că merită să-l

cumpăr. Apoi îl va cumpăra, îl va duce acasă şi-şi va chema prietenele pentru a le arăta achiziţia. Pe Tărâmul Oamenilor, maimuţa se gândeşte tot timpul cum să obţină lucruri care să-i facă plăcere: N-ar trebui să-mi cumpăr şi un ursuleţ din pluş cu care să merg la culcare? Ceva pufos, moale, cald şi plin de blană.

Ulterior, maimuţa descoperă că oricât ar fi de inteligentă şi oricum ar aranja lucrurile pentru a-şi satisface nevoia de plăcere, aceasta nu poate fi permanentă şi nici nu obţine absolut tot ce îşi doreşte. Există şi boli, bătrâneţe, moarte, frustrări şi probleme de toate felurile. Plăcerea este însoţită în permanenţă de suferinţă.

Urmarea este destul de logică, începe să deducă existenţa raiului, completa eliminare a durerii şi dobândirea plăcerii. Viziunea sa asupra raiului este echivalentă cu obţinerea unei bogăţii fără margini, a puterii sau a celebrităţii, a tot ce îşi poate dori pe această lume, aşa că începe să fie preocupată de acumulare şi competiţie. Acesta este Tărâmul Asura, Tărâmul Zeilor Invidioşi. Maimuţa îşi doreşte un statut ideal, superior celui din Tărâmul Oamenilor şi încearcă în permanenţă să-l atingă, străduindu-se să fie mai bună decât toţi cei din jur. În această luptă continuă de a dobândi perfecţiunea de orice fel, devine obsedată de măsura progresului, de compararea cu ceilalţi. Dezvoltându-se îşi sporeşte controlul asupra gândurilor şi emoţiilor, îi creşte capacitatea de concentrare, devenind mai capabilă să-şi manipuleze lumea cu mai mult succes decât pe Tărâmul Oamenilor. Preocuparea permanentă de a fi mai bună, de a fi întotdeauna stăpână pe situaţie o face agitată şi depresivă. Trebuie să lupte continuu pentru a-şi apăra teritoriul, pentru a depăşi tot ce îi ameninţă realizările. E o luptă neîncetată pentru stăpânirea lumii.

Ambiţia victoriei şi teama de a nu pierde vreo bătălie îi induc atât senzaţia că există, că trăieşte, cât şi cea de agitaţie. Maimuţa pierde din vedere scopul final, dar continuă să se ambiţioneze pentru a deveni cea mai bună. Este obsedată de întrecere şi realizare. Caută situaţii favorabile, atrăgătoare, aflate dincolo de bogăţia ei, încercând să le reţină pentru sine. Când i se pare prea dificil să atingă vreunul din ţeluri, încetează puţin lupta pentru a se condamna că nu a fost îndeajuns de disciplinată, că nu a muncit îndeajuns de mult, aşa că maimuţa noastră se vede prizonieră a unei lumi de idealuri neîmplinite, a autocondamnării şi a fricii de eşec.

Să zicem că până la urmă maimuţa îşi atinge scopurile. Devine milionară, şef de stat sau vreo artistă celebră. Imediat după dobândirea succesului, se simte încă puţin nesigură, dar mai devreme sau mai târziu începe să simtă că a făcut-o, că e acolo, că se află în rai. Se relaxează, constată şi se bucură de realizări, dând de-o parte toate necazurile. Se află într-un fel de transă. Această stare de graţie şi de împlinire este Deva Loka sau Tânărul Zeilor. Imagistic, trupurile zeilor sunt alcătuite din lumină. Nu-şi mai bat capul cu probleme existenţiale. Dacă vor să facă dragoste, sunt satisfăcuţi printr-un simplu zâmbet şi o privire aruncată celorlalţi. Dacă vor să mănânce, doar se concentrează asupra unor bunătăţi care să-i satisfacă. Cam aşa îşi imaginează fiinţele omeneşti această lume utopică. Totul este uşor, natural, vine de la sine. Tot ce aude maimuţa este plin de muzicalitate, tot ce vede este colorat, tot ce simte este plăcut. A dobândit un soi de autohipnoză, o stare de concentrare firească eliminându-i din minte tot ce ar putea să-i producă vreun rău sau să-i provoace vreo tulburare.

Mai târziu, maimuţa descoperă că poate să ajungă şi mai departe de plăcerile senzuale şi de frumuseţile oferite de Tânărul Zeilor, întrând în dhyana, stările mentale din Tărâmul Zeilor Eterici. Este subtilitatea supremă oferită de Cele Şase Tărâmuri. Ea îşi dă seama că poate obţine plăcerea mentală absolută, cea mai rafinată şi mai durabilă dintre toate, că poate să menţină starea de continuitate palpabilă a senzaţiilor extinzând teritoriul zidurilor până la o depărtate cosmică, prin urmare depăşind

schimbarea şi moartea. Mai întâi se adaptează ideii de spaţiu nelimitat. Cercetează acest spaţiu. Maimuţa se găseşte aici, spaţiul fără limite este acolo şi ea îl cercetează. Îşi impune preconcepţiile asupra lumii, creează un spaţiu fără limite şi se hrăneşte din această experienţă. Următorul pas este abordarea ideii de conştientizare nelimitată. Ai un spaţiu pe care nu-l locuieşti de unul singur, alături de tine este inteligenţa care poate concepe acest spaţiu. Prin urmare, egoul supraveghează nemărginirea spaţiului şi-l conştientizează prin sediul său central. Imperiul egoului s-a extins complet, astfel încât nici chiar autoritatea centrală nu-şi poate imagina până unde se întinde. Egoul a devenit o fiară uriaşă, gigantică.

Egoul s-a extins atât de mult încât nu ştie până unde i se întind teritoriile. De câte ori încearcă să le traseze graniţele, îi scăpa câte ceva. Până la urmă, ajunge la concluzia că n-are niciun rost, e o activitate inutilă. Dimensiunile imperiului nu pot fi nici concepute, nici imaginate. Atâta timp cât include totul, nu mai poate fi definit drept aceasta sau aceea. Aşa că egoul se împacă cu ideea că nu poate fi nici conceput, nici imaginat, dar până la urmă chiar această idee îl surclasează. Îşi dă seama că ideea de a fi de neconceput şi inimaginabil este ea înseşi un concept. Atunci egoul acceptă ideea că nu poate să existe un *acesta* nu există şi *aceea* nu există. Astfel, ideea că este imposibil să afirmi ceva îl hrăneşte, îi dă încredere, îi dă identitate şi capacitatea de a-şi păstra existenţa. Acesta este cel mai înalt nivel de reflecţie la care poate ajunge o minte confuză prin strădanii neîntrerupte.

Maimuţa a reuşit să atingă ultimul nivel al realizării, dar nu a reuşit să depăşească logica duală de care depinde realizarea. Pereţii casei sunt încă solizi, încă posedă, într-un sens subtil calitatea de „celălalt". Maimuţa a atins o armonie, o pace şi o stare temporară de graţie prin ceea ce i s-a părut o simbioză a tuturor proiecţiilor. Dar în toate există o rigiditate subtilă, este o lume închisă. A devenit la fel de rigidă ca şi pereţii, a atins starea de egolatrie. Încă este preocupată să se pună la adăpost şi să se mai sporească în vreun fel, încă e tributară ideilor fixe şi concepţiilor despre lume şi sine, încă mai cochetează cu fantasmele din Al Cincilea Skandha. Atât timp cât conştientizarea este bazată pe reflecţie, pe dorinţa de a fi deasupra celorlalţi, trebuie ca în continuare să-şi supravegheze şi să-şi menţină realizările. „Ce uşurare să mă aflu aici, pe Tărâmul Zeilor. Până la urmă am reuşit. Acum mă aflu aici. Dar...ia stai! Chiar mă aflu aici? Sigur că da! Am ajuns. Chiar am ajuns." Maimuţa are impresia că a atins nirvana, dar de fapt n-a obţinut decât o stare temporară de Egolatrie.

După un timp, starea de transă începe să se disipeze, iar maimuţa intră în panică. Se simte ameninţată, confuză şi vulnerabilă, plonjând înapoi pe Tărâmul Zeilor Invidioşi. Dar anxietatea şi invidia care stăpânesc acest tărâm sunt atât de intense, încât maimuţa devine preocupată de ce urmează să se întâmple. Se reîntoarce pe Tărâmul Oamenilor, dar şi acesta aduce la fel de multă suferinţă: efortul continuu de a prevedea ce urmează să se întâmple, şi ce a mers greşit, nu fac decât să îi amplifice durerea şi confuzia. Maimuţa vrea să scape de nesiguranţa şi perspectiva critică a intelectului omenesc, aşa că plonjează mai jos, pe Tărâmul Animalelor unde zace pur şi simplu, prefăcându-se că nu-i pasă de cele care i-ar putea ameninţa siguranţa nimicniciei la care a coborât. Cum însă continuă să răzbată până la ea tot felul de semnale, se naşte setea de încă altceva. Nostalgia pentru Tărâmul Zeilor creşte în intensitate, la fel şi efortul de a se întoarce înapoi. Maimuţa halucinează, bucurându-se de plăcerile acelui tărâm, dar satisfacţia dobândită din iluzia de a-şi potoli setea este scurtă şi curând se instalează o dorinţa şi mai arzătoare. Foamea nu încetează s-o mistuie până când, copleşită de nesatisfacerea dorinţei, se prăbuşeşte mai departe, într-o luptă şi mai intensă pentru a-şi potoli dorinţele. Violenţa maimuţei devine atât de evidentă încât mediul îi răspunde la fel, se reinstalează claustrofobia şi aerul începe să

miroasă a încins. Prietena noastră se trezeşte din nou în iad. A reuşit să încheie un întreg ciclu de la iad înspre rai şi înapoi. Acest ciclu al luptei, al realizării, al deziluziei şi al suferinţei este ciclul samsara, karma reacţiilor în lanţ produse de fixaţiile duale.

Cum ar putea maimuţa să iasă din acest ciclu aparent nesfârşit, intrinsec, al detenţiei? Posibilitatea de a rupe lanţul karmic ori ciclul samsarei se iveşte numai pe Tărâmul Oamenilor. Intelectul acestui tărâm şi posibilitatea de a discerne faptele lasă loc pentru analiza întregului proces de confruntare. Maimuţa are posibilitatea să analizeze obsesia de a se raporta la ceva, de a dobândi ceva, de a verifica soliditatea lumilor prin care trece. Pentru a face aceasta, are nevoie de o curiozitate mentală panoramică şi de cunoaşterea transcendentală. Cuprinderea panoramică îi permite să observe spaţiul în care are loc zbaterea astfel încât să se dumirească asupra laturii sale comice şi ridicole. În loc să mai lupte pur şi simplu, ea studiază lupta descoperindu-i inutilitatea. Râde de halucinaţii. Descoperă că atunci când nu se împotriveşte zidurilor, acestea nu sunt aspre şi agresive ci, dimpotrivă, prietenoase, moi şi penetrabile. Descoperă că nu este nevoie să sară prin vreuna din cele cinci ferestre, să doboare pereţii sau să-i escaladeze. Poate să treacă prin ei. Iată de ce compasiunea sau karuna este descrisă drept „inima blândă şi nobilă". Este o relaţie de comunicare blândă, deschisă şi caldă.

Claritatea şi precizia cunoaşterii transcendentale permit maimuţei să privească pereţii într-un mod diferit. Începe să înţeleagă că lumea n-a fost niciodată ceva exterior, că la mijloc n-a existat decât atitudinea sa duală, că problemele au fost create de separarea dintre „eu" şi „celălalt". Începe să înţeleagă că ea însăşi a generat rigiditatea zidurilor, că s-a încarcerat singură datorită ambiţiei. Astfel, vede că pentru a se elibera din închisoare, trebuie să renunţe la ambiţia de a scăpa şi să accepte zidurile aşa cum sunt.

Î: Dar dacă nu ţi-ai dorit niciodată să te lupţi, dacă n-ai simţit deloc nevoia să ieşi din casă? Poate că-ţi este puţin frică de ce vei găsi afară şi preferi siguranţa zidurilor?

R: Cumva, dacă reuşeşti să priveşti zidurile într-un fel prietenos, cu atât vor fi mai puţine. Cu cât îţi vei dori mai mult ca ele să te protejeze, cu atât mai puţin îşi vor face simţită prezenţa. Paradoxal, cu cât le vei urî mai mult, cu atât vor deveni mai groase şi mai rezistente, cu cât te vei împrieteni cu ele, cu atât vor avea tendinţa să dispară.

Î: Mă întreb dacă suferinţa şi plăcerea sunt pe acelaşi plan ca discernerea mentală între bine şi rău sau între folositor şi util. Este discernământul tributar unei atitudini subiective?

R: Cred că plăcerea şi suferinţa sunt făcute din acelaşi aluat. În general, oamenii resimt suferinţa drept rea şi plăcerea drept bună, cu atât mai mult cu cât plăcerea este privită ca bucurie şi înălţare spirituală fiind asociată cu raiul, în timp ce suferinţa este asociată iadului. Aşadar, dacă cineva este în stare să vadă absurditatea şi comicul încercării de a obţine plăcere prin înlăturarea durerii, trăind o suferinţă teribilă, iar apoi căutând plăcerea izbăvirii, nu face decât să ne amuze. Se poate resimţi o oarecare pierdere a simţului umorului în atitudinea unora faţă de plăcere şi suferinţă.

Î: Aţi afirmat mai devreme că ne imaginăm o lume fantasmagorică din care ne străduim să scăpăm. Din învăţăturile budiste am înţeles că lumea fantasmelor nu este decât o manifestare a lipsei de substanţă. Atunci ce piedici există acolo pentru a le înlătura?

R: Din punct de vedere al egoului, lumea fantasmelor este foarte reală, rigidă, copleşitoare. N-are decât să fie halucinantă, dar atâta timp cât maimuţa este sclava închipuirilor, e o lume foarte solidă şi reală. Privite din punctul său de vedere confuz, chiar şi ideile devin solide şi palpabile. Nu este suficient să afirmăm că aceste halucinaţii nu există doar pentru că forma

reprezintă lipsa golului şi lipsa golului este forma. Încearcă să-i spui asta unei maimuţe nevrotice. Atâta timp cât e implicată, forma este solidă şi rigidă. Este atât de reală deoarece, fiind atât de obsedată de ce face, maimuţa nu mai are timp să vadă altceva. Este prea ocupată să-şi dovedească propria experienţă. Nu are nicio clipă de răgaz, prin urmare, nu-i mai rămâne timp de gândire, pentru a vedea lucrurile din alt punct de vedere. Din punctul ei de vedere, iluzia este materială. În clipa când ai un coşmar, el este real, cumplit şi înspăimântător. Pe de altă parte, după ce a trecut, nu ţi se mai pare decât un biet vis. Nu poţi să ai în acelaşi timp două moduri de a vedea lucrurile. Pentru a putea vedea de unde se naşte confuzia, pentru a-i putea remarca absurditatea, trebuie să ai asupra ei o imagine de ansamblu.

Cele patru adevăruri nobile

Având în față o imagine detaliată a maimuței și a multiplelor sale trăsături de caracter – curioasă, pătimașă, violentă și așa mai departe, am putea să studiem mai amănunțit modul în care își rezolvă problemele.

Folosind meditația ca mijloc de studiu A Celor Cinci Skandha, se poate ajunge la o înțelegere și transcendere a egoului. Ultimul nivel de evoluție Skandha, al cincilea, reprezintă structurile mentale haotice și obsesive care ne influențează constant procesul de gândire. Imaginarea celor Șase Tărâmuri generează tot felul de tipuri de gânduri: avalanșă de gânduri, frânturi de gânduri, imagini și posibile scenarii mentale. Cauza este starea de confuzie de la care pornim. Pentru a înlătura confuzia, ne va fi de mare folos să cercetăm ideile celor Patru Adevăruri Nobile ce reprezintă prima rotire pe „Roata Dharmei" după Buddha.

Cele Patru Adevăruri Nobile sunt: adevărul suferinței, adevărul originii suferinței, adevărul scopului și adevărul căii. Vom începe cu adevărul suferinței, adică vom porni de la starea de confuzie și alienare a maimuței.

Începem prin a descoperi sensul exact al termenului *duhkha*, un cuvânt din limba sanscrită care se traduce prin „suferință", „nemulțumire" sau „durere". Nemulțumirea apare datorită modului de funcționare a minții, ce pare fără început și fără de sfârșit. Procesul de gândire continuă iarăși și iarăși: ne gândim la trecut, ne gândim la viitor și nu mai puțin la prezent. Ceva nu ne convine. Gândurile ne trec prin minte provocând nemulțumi-

re, duhkha, permanenta senzație că ne lipsește ceva, că viața noastră este incompletă. Cumva, ceva nu este cum trebuie, ceva nu ne ajunge, așa că mereu suntem tentați să umplem golurile, să procedăm mai bine, să obținem măcar un pic mai multă fericire și siguranță. Această preocupare și luptă continuă este foarte deranjantă și dureroasă. Până la urmă, începe să te stânjenească simplul fapt că „exiști".

Într-un cuvânt, înțelegerea adevărului duhkha se rezumă la a înțelege obsesiile mentale. Suntem târâți de colo colo cu atât de multă intensitate! Indiferent dacă mâncăm, bem, dormim, lucrăm sau ne jucăm, indiferent ce am face, viața conține duhkha, nemulțumire, durere. Dacă am dobândit plăcerea, ne temem să n-o pierdem. Ne dorim din ce în ce mai multă și nu vrem s-o pierdem. Dacă suferim de vreo afecțiune, nu știm cum să scăpăm de ea. Tot timpul suntem nemulțumiți de ceva. Toate acțiunile noastre au ceva care ne nemulțumește.

Cumva, ne trăim viața într-un fel care nu ne lasă răgaz să-i gustăm savoarea. Tot timpul suntem preocupați de ceva, tot timpul facem planuri pentru a merge mai departe, tot timpul vrem să dobândim ceva. Acesta este duhkha, Primul Adevăr Nobil. Înțelegerea și înfruntarea suferinței este primul pas.

Devenind absolut conștienți de ce anume ne nemulțumește, încercăm să căutăm cauzele, sursele nemulțumirii. Examinându-ne gândurile și acțiunile, constatăm că ne aflăm într-o bătălie neîntreruptă pentru a ne păstra identitatea și a ne-o spori. Înțelegem că această luptă reprezintă rădăcinile suferinței, așa că vom căuta să înțelegem procesul de desfășurare a luptei, mai exact cum se dezvoltă egoul și cum se manifestă. Acesta este Al Doilea Adevăr Nobil, adevărul despre originile suferinței.

Așa cum am discutat în capitolele referitoare la materialismul spiritual, multe persoane fac greșeala să creadă că, odată ce egoul este rădăcina suferinței, ținta spiritualității ar trebui să fie învingerea și distrugerea egoului. Se străduiesc să iasă de sub

tutela egoului, dar, cum am văzut până acum, acest efort nu este decât o altă expresie a sa. Ne tot învârtim în jurul cozii încercând să devenim mai buni prin această formă de luptă, ca până la urmă să ne dăm seama că problema este însăși ambiția de a deveni mai buni. Acuitatea apare numai când pe parcursul eforturilor apar fisuri, să le zicem fante, numai când încercăm să ne oprim din tentativa de a renunța la gânduri, când nu mai suntem tributari gândurilor pioase și înălțătoare, gânduri bune împotriva celor rele și impure, doar când ne vom lăsa libertatea de a vedea natura ideilor.

Vom începe să înțelegem că în noi există o latură sănătoasă și cuprinzătoare. De fapt, această latură se manifestă numai în absența luptei, deci descoperim Al Treilea Adevăr Nobil, adevărul scopului, mai exact, inexistența luptei. Trebuie doar să renunțăm la efortul de a ne pune la adăpost și de a ne întări certitudinile, iar starea de trezire apare pe dată. Dar noi realizăm în curând că acest „lasă lucrurile în voia lor" este posibil doar pentru scurte perioade. Pentru a „lăsa lucrurile în voia lor" este nevoie de o anumită disciplină. Trebuie să abordăm calea spirituală. Egoul trebuie aruncat precum o cârpă folosită, trecând de la suferință la eliberare.

Să cercetăm deci calea spirituală și tehnicile de meditație din Al Patrulea Adevăr Nobil. Practica meditației nu este nicio încercare de a intra într-un soi de transă mentală, nici de a ne concentra asupra unui anumit obiect. Atât în India cât și în Tibet s-a dezvoltat un așa numit sistem de meditație care a fost numit „concentrare". Se referă la o tehnică bazată pe concentrarea asupra unui singur obiect, astfel încât să-ți îmbunătățești atenția și să-ți controlezi procesul de gândire. În acest exercițiu, învățăcelul alege un obiect la care să se uite și spre care să-și îndrepte atenția sau să-l vizualizeze. Procedând astfel, încearcă să-și impună forțat un anume fel de calm mental. Eu am numit acest gen de exercițiu „gimnastică mentală", deoarece nu încearcă să facă față tuturor situațiilor din viața de zi cu zi. Se ba-

zează în întregime pe *aceasta* şi *aceea*, subiect şi obiect, în loc să transceandă viziunea duală asupra vieţii.

Pe de altă parte, tehnicile samadhi nu au nimic de-a face cu concentrarea. E foarte important să înţelegem acest lucru. Tehnicile de concentrare sunt o importantă sursă de întărire a egoului, deşi, în esenţă, nu-şi propun o astfel de realizare. Cu toate acestea, concentrarea se practică având în minte un anume obiect sau o ţintă oarecare, astfel încât obiectul pare să prindă viaţă în interiorul nostru. Reuşim să ne concentrăm asupra unei flori, a unei pietre sau a unei flăcări, privirea este fixată asupra acestora, tindem să ne interiorizăm cât mai mult posibil. Încercăm să intensificăm aspectul solid al formei, caracteristicile de stabilitate şi nemişcare. Pe termen lung, o asemenea practică poate fi periculoasă. În funcţie de puterea de concentrare a fiecăruia, putem să căpătăm o stare de introvertire oarecum rigidă, distantă şi solemnă. Acest tip de meditaţie nu este util nici pentru deschidere, nici pentru dobândirea de energii sau pentru păstrarea simţului umorului. Implică prea mult efort putând foarte uşor să devină dogmatic, în sensul că aceia care practică aceste tehnici le abordează în sensul unei discipline care li se impune. Considerăm că trebuie să devenim foarte serioşi şi solemni. Gândirea noastră capătă o atitudine competitivă. Cu cât putem s-o controlăm mai mult, cu atât credem că va fi mai bine. Este o atitudine dogmatică şi autoritară. Acest tip de gândire, axat numai pe ce va fi în viitor, este favorabil dezvoltării egoului: Mi-ar plăcea să obţin asta şi asta. Am o teorie perfectă sau un vis pe care aş vrea să le văd puse în practică. Suntem tentaţi să trăim în viitor, să ne colorăm viaţa cu speranţa îndeplinirii unui scop ideal. Datorită acestor speranţe, pierdem receptarea, deschiderea şi inteligenţa prezentului. Suntem fascinaţi, orbiţi şi copleşiţi de acel scop ideal.

Lumea materială în care trăim ne poate dezvălui foarte uşor latura concurenţială a egoului. Dacă îţi doreşti să devii milionar, mai întâi trebuie să devii în plan psihic. Începi prin a te imagina

milionar, iar apoi munceşti din greu să-ţi atingi ţelul. Te duci în acea direcţie, fără să-ţi pese dacă eşti în stare sau nu. Capeţi un fel de orbire, devii insensibil la ce se întâmplă în prezent pentru că trăieşti prea mult în viitor. Această greşeală se poate face în abordarea tehnicilor de meditaţie. Întrucât adevăratele tehnici de meditaţie au ca scop înlăturarea influenţelor egoului, primul pas nu înseamnă să te concentrezi asupra dobândirii unei viitoare stări de iluminare. Întreaga practică a meditaţiei se bazează pe analizarea situaţiei prezente, aici şi acum, însemnând rezolvarea problemelor şi a stării mentale actuale. Orice tehnică având în vedere transcenderea egoului este concentrată asupra momentului prezent. Din acest motiv, este un mod de viaţă eficient. Dacă eşti foarte atent la prezent şi la ce se întâmplă în jurul tău, nu poate să-ţi scape nimic. Pentru a obţine o asemenea stare, putem să folosim diverse tehnici de meditaţie, dar acestea nu sunt decât o cale de a scăpa de ego. Tehnicile sunt ca o jucărie oferită unui copil. Când copilul se face mare, jucăria este lăsată la o parte. În acelaşi timp, tehnicile sunt necesare pentru a ne dezvolta răbdarea şi a ne feri de visele despre „experienţa spiritului". Întreaga practică trebuie să se bazeze pe relaţia dintre bine şi actualitate.

În ce priveşte meditaţia, nu trebuie să forţezi nota, ci să laşi lucrurile să se rezolve de la sine. Dacă te vei conforma, vei dobândi imediat o senzaţie de spaţiu şi de libertate, expresie a stării budiste, sau inteligenţa primordială care îşi croieşte drum prin pâcla confuziei. Apoi începi să înţelegi ce reprezintă „adevărul căii", Al Patrulea Adevăr Nobil, simplitatea, care este înţelegerea drumului. Mai întâi devii conştient că stai în picioare, apoi că îţi ridici piciorul drept, îl flexezi, îl aşezi pe pământ şi, în final păşeşti. Apoi că ridici piciorul stâng, flexezi, aşezi, păşeşti. Vei descoperi nenumărate detalii de acţiune care rezidă din conştientizarea că eşti chiar acum, aici, în momentul de faţă.

La fel stau lucrurile şi cu conştientizarea respiraţiei. Îţi dai

seama că aerul intră în plămâni, îl dai afară şi apoi se disipează în atmosferă. Este un proces bine gradat şi detaliat, iar simplitatea sa implică o precizie ieşită din comun. Dacă un act se desfăşoară simplu, atunci îţi dai seama de precizia sa. Începi să devii conştient că orice faci în viaţa de zi cu zi este minunat şi folositor.

Dacă torni o ceaşcă de ceai, vei fi atent cum îţi întinzi braţul, cum apuci ceainicul, cum îl ridici şi cum torni apa. Aceasta ajunge în ceaşcă, o umple, tu te opreşti din turnat şi aşezi ceainicul la loc, cu grijă, ca în ceremoniile japoneze. Devii conştient că fiecare mişcare în parte are demnitatea sa. E multă vreme de când am uitat că fiecare activitate poate fi simplă şi precisă. Fiecare act al vieţii noastre conţine simplitate şi precizie, prin urmare o nemaipomenită frumuseţe şi demnitate.

Dacă îl privim în aceşti termeni, actul comunicării poate deveni minunat. Fiecare pauză de vorbire devine un semn de punctuaţie. Vorbeşti, laşi spaţiu, vorbeşti, faci pauză. Nu trebuie să fie neapărat o ocazie specială sau oficială, dar este minunat dacă nu te grăbeşti, dacă nu te lansezi într-o peroraţie agresivă şi fără sfârşit. Nu trebuie să aruncăm un torent de vorbe pentru ca ulterior să ne oprim brusc, lăsând senzaţia că aşteptăm neapărat un răspuns de la interlocutor. Putem să procedăm demn şi la obiect. Nu este nevoie decât să facem pauze. Pauza este la fel de importantă în comunicarea cu altă persoană ca şi ceea ce spunem. Nu trebuie să-ţi încarci interlocutorul dintr-o dată cu vorbe şi idei însoţite de zâmbete. Faci pauză, zâmbeşti, spui ceva, intervine pauza, iarăşi vorbeşti, iarăşi pauză, respecţi punctuaţia. Închipuiţi-vă dacă am scrie fără semne de punctuaţie. Comunicarea ar deveni haotică. Nu trebuie să devii obsedat de lăsarea spaţiilor, lasă-le să apară în mod natural.

Modalitatea de a vedea în fiecare moment amănuntele situaţiei, aşa cum am observat în actul deplasării este meditaţia shamatha (Pali: shamatha). Meditaţia shamatha este asociată Căii Hinayana sau „vehiculul cel mic". Calea îngustă, sau cea a

disciplinei. Shamatha înseamnă „seninătate." Există o povestire referitoare la Buddha care ne istoriseşte cum a învăţat o ţărancă să-şi dezvolte capacitatea mentală scoţând apă din fântână. A învăţat-o să fie atentă la toate mişcările mâinilor şi a braţelor în timp ce trăgea găleata. Această practică este încercarea de a vedea latura imediată a acţiunilor. Iată de ce este numită „shamatha", dezvoltarea seninătăţii. Când vezi felul în care se desfăşoară fiecare moment al fiecărei acţiuni nu mai rămâne loc decât pentru deschidere şi seninătate.

Î: Am putea afla mai multe despre cum pot fi lăsate spaţiile libere, fantele, să apară? Înţeleg ce vreţi să spuneţi, dar nu înţeleg cum apar fantele, care este procesul de generare al unei pauze. Cum pot fi lucrurile lăsate să „meargă de la sine"?

R: De fapt, această întrebare ne duce înspre tema următoare, Calea Bodhisattva. Calea Mahayana a compasiunii şi a libertăţii, calea cea largă. Oricum, pentru a răspunde întrebării din punctul de vedere al simplităţii Hinayana, trebuie să obţii mulţumirea din orice situaţie şi să nu cauţi satisfacţie în vreo încântare provenită din surse externe. În general, când vorbim, nu vrem numai să spunem ceva celuilalt, ci vrem să primim şi un răspuns pe măsură. Vrem să ne hrănim din răspunsurile celuilalt, ceea ce este un mod de comunicare foarte egoist. Dacă renunţăm la dorinţa de a fi „hrănit", fanta va apărea de la sine. Pauza nu poate fi nicicum un produs al efortului.

Î: Aţi spus că pentru a aborda calea, trebuie să fim pregătiţi. Nu putem să ne repezim de-a dreptul. Trebuie să facem pauze. Ne-aţi putea spune ceva mai multe despre această pregătire prealabilă?

R: La început, avem senzaţia că studiul spiritualităţii este extrem de plăcut, că vom găsi răspuns la toate întrebările. Trebuie să depăşim această prejudecată. Ne aşteptăm, probabil, ca maestrul să rezolve toate problemele, să ne înlăture toate dubiile, dar când ne găsim faţă în faţă cu profesorul, el nu ne oferă

toate răspunsurile. El ne lasă foarte multe lucruri pe care să le rezolvăm singuri, ceea ce pentru noi e un motiv de dezamăgire şi avem senzaţia de abandonare.

Aşteptările noastre sunt foarte mari, mai ales dacă ne aflăm în căutarea unei căi spirituale şi ne implicăm pe noi înşine în materialismul spiritual. Sperăm că spiritualitatea ne va aduce fericire şi confort, înţelepciune şi salvare. Acest mod injust şi egocentric de a o privi trebuie schimbat complet. Într-un târziu, dacă renunţăm la dorinţa de a obţine orice soi de iluminare, abia atunci calea începe să se deschidă. Este ca atunci când aştepţi să sosească cineva. Dacă întârzie, eşti gata să renunţi la speranţa că îl vei mai vedea vreodată, începi să te gândeşti că întâlnirea nu-i decât o plăsmuire a propriei imaginaţii şi că respectivul nu va mai apărea deloc. În clipa când ai renunţat la orice speranţă, persoana apare. Cam aşa funcţionează şi calea spirituală. E o problemă de renunţare în care răbdarea joacă un rol esenţial. Nu trebuie să te repezi de-a dreptul, ci doar să aştepţi, să laşi „spaţiu", să nu te grăbeşti prea tare să descoperi „realitatea". Este necesar ca mai întâi să-ţi clarifici motivele pentru căutarea ta spirituală . Dacă vom porni cu o minte deschisă, dispusă să gândească dincolo de „bine" şi „rău" ambiţia nu mai are nicio relevanţă.

Când începem să înţelegem originile suferinţei, ne trezim invadaţi de o nemaipomenită sete de cunoaştere. Vom resimţi un impuls nestăvilit de a o depăşi. Dacă ne forţăm prea tare, atunci calea spirituală va deveni o cale a durerii, a confuziei şi a samsarei deoarece vom deveni obsedaţi de salvare. Suntem prea nerăbdători să învăţăm, prea ocupaţi să ne atingem ambiţiile noastre de a progresa pe cale pentru a ne lăsa pe noi înşine să „fim" şi a examina întregul proces înainte de a începe. E necesar să nu ne grăbim pe calea spirituală ci să ne pregătim corect şi cu înţelepciune. Învăţaţi să aveţi răbdare. Aşteptaţi şi cercetaţi întregul proces al „căutării spirituale". Lăsaţi-vă un spaţiu.

Cel mai important este că lumina inteligenţei noastre primordiale răzbate prin norii confuziei. Hai să analizăm cazul maimuţei. Aceasta vrea să iasă din casă, devenind astfel teribil de preocupată de evadare. Cercetează zidurile şi ferestrele cărţărându-se şi coborând succesiv. Uriaşa energie care dirijează eforturile maimuţei este inteligenţa primară. Acest tip de inteligenţă nu este asemeni unei seminţe pe care o sădeşti, trebuind ca ulterior să ai grijă de ea. Este ca raza de soare ce pătrunde printr-o spărtură dintre nori. Imediat ce ne permitem o mică deschidere, vom şti pe dată, în mod intuitiv, ce avem de făcut mai departe. Aceasta a fost experienţa lui Buddha. După ce, sub îndrumarea mai multor maeştri indieni a studiat nenumărate tehnici de yoga, şi-a dat seama că nu va putea obţine iluminarea completă numai aplicându-le, aşa că a decis să se oprească şi să lucreze asupra lui însuşi, cel de la momentul respectiv. Răspunzător de această decizie a fost instinctul primar. Este foarte important să ţinem seama de instinctul primar. Acest instinct ne arată că nu suntem definitiv pierduţi sau fundamental răi ori lipsiţi de şansă.

Î: Dar cum să rezolvăm situaţiile practice, cotidiene, în timp ce încercăm să ne comportăm simplu şi căutăm drumul spre spaţiul deschis?

R: Vezi tu, pentru a dobândi înţelegerea spaţiului deschis, trebuie să înţelegem şi soliditatea pământului, a formei. Cele două sunt interdependente. Adesea suntem tentaţi să idealizăm spaţiul deschis şi cădem în capcană. Atâta timp cât nu-l idealizăm şi îl raportăm la pământ, vom fi feriţi de greşeală. Spaţiul nu poate fi înţeles fără a avea o viziune clară asupra pământului. Dacă ne-am apuca să pictăm o imagine a spaţiului deschis, ar trebui să fie asemănătoare cu linia orizontului terestru, aşa că vom fi obligaţi să ne întoarcem la problemele de zi cu zi, la aşa numita bucătărie a vieţii. Iată de ce simplitatea şi precizia activităţilor zilnice sunt atât de importante. Dacă ne-am apropiat de spaţiul deschis, atunci ne putem întoarce la vechea noastră situ-

ație familiară și claustrofobică pentru a o privi mai îndeaproape, pentru a o examina, pentru a ne lăsa furați de ea până când absurditatea și rigiditatea sa vor deveni insuportabile și vom fi în stare să-i vedem lipsa de spațiu.

Î: Cum putem să ne împăcăm cu nerăbdarea care marchează perioada de așteptare?

R: Dacă ești nerăbdător înseamnă că nu ai înțeles întreaga complexitate a procesului. Dacă vezi desăvârșirea fiecărei acțiuni, atunci nu vei mai fi deloc nerăbdător.

Î: În timp, m-au încercat atât gânduri liniștitoare, cât și gânduri obsesive. Ar trebui să-mi impun aceste gânduri liniștitoare?

R: În practica meditației toate gândurile sunt la fel: fie ele pioase, frumoase, liniștitoare, evlavioase – nu-s altceva decât gânduri. Nu trebuie să încerci să le cultivi pe cele liniștitoare și să le suprimi pe cele obsesive. Aici e și cheia problemei. Când spunem că am păşit pe calea dharmei, care este Al Patrulea Adevăr Nobil, nu înseamnă că am devenit evlavioşi, buni şi liniştiţi. Încercarea de a deveni mai buni și mai calmi este tot un aspect al luptei, al obsesiei. Gândurile cu tentă religioasă dețin postul de observator, de judecător, iar gândurile confuze, lipsite de substanță pot fi considerate niște actori, niște producători de „ceva". De exemplu, dacă meditezi, chiar dacă prin minte îți trec gânduri obișnuite, intervine un supraveghetor care zice: N-ar trebui să faci asta, n-ar trebui să faci ailaltă, fă bine și întoarce-te la meditația ta. Nici chiar aceste gânduri încurajatoare n-ar trebui cultivate.

Î: Ne-ați mai putea spune ceva despre utilizarea pauzelor și a cuvintelor în procesul de comunicare și cum se raportează acesta la ego?

R: De obicei, când comunicăm cu cineva, parcă suntem mânați din spate de un soi de viteză obsedantă. Este nevoie de o anumită spontaneitate care să stăpânească această viteză, astfel

încât să nu ne aruncăm pe cel cu care comunicăm, să nu ne impunem, să nu copleşim cealaltă persoană. Dacă vorbim despre ceva care ne interesează, nu ne rezumăm la a comunica ceva, ci ne aruncăm pur si simplu asupra celuilalt. Pauzele există și ele pe undeva, dar sunt eclipsate de viteza exprimării. De câte ori apare câte o pauză prin noianul de gânduri apare și o rază de lumină. Încearcă să înțelegi cum să explici acest prim tip de deschidere, iar inteligența primordială va începe să-și facă simțită prezența.

Î: Mulți oameni sunt conștienți de adevărul suferinței dar nu fac al doilea pas spre înțelegerea originilor acesteia. Cum e posibil?

R: Cred că în mare este aceeași problemă a paranoiei. Suntem nerăbdători să scăpăm. În loc să privim durerea ca pe o sursă de inspirație, încercăm să fugim de ea. O dată ce am simțit cât de rea este suferința, ce rost are să ne mai batem capul cu ea? Cei care trăiesc într-adevăr o mare suferință de care nu pot scăpa, încep să o înțeleagă, însă majoritatea sunt prea preocupați să se elibereze de respectiva situație sau să dobândească diverse stări de bine, ca să cerceteze materialul aflat deja la dispoziție. O privire mai amănunțită pare că îi stânjenește. Acesta este tipul de atitudine paranoic: dacă vei cerceta amănuntele fenomenului vei descoperi ceva care te va înspăimânta. Pentru a deveni însă o persoană complet inspirată, asemeni lui Gautama Buddha, trebuie să fii extrem de deschis la minte, grozav de inteligent și de curios. Trebuie să vrei să cercetezi totul, indiferent dacă este urât, dureros sau îți repugnă. Acest soi de cercetare mentală, să-i zicem științifică, este deosebit de importantă.

Î: Când ai o minte luminată, de unde provin motivațiile?

R: Motivațiile inspirate vin de undeva de dincolo de gânduri, de dincolo de ideea de bine și de rău, de ceea ce ne dorim și ce nu ne dorim. Dincolo de gânduri există un tip de inteligență naturală, fundamentală, o inteligență primordială, intuitivă,

un sentiment al spațiului, o cale deschisă, creativă care ne ajută să facem față situațiilor. Acest tip de motivație nu este intelectuală, este intuitivă și la obiect.

Î: Poți să lucrezi asupra minții pentru a-ți controla starea psihică?

R: Indiferent de atitudinea față de o anumită situație, există întotdeauna o stare de comunicare între aceasta și minte. Nu vei putea să rezolvi de unul singur toate amănuntele situației, nu vei rezolva toate problemele minții prin mijloace exterioare acesteia. Vedem în jur o mulțime de oameni încercând să procedeze exact așa. Oamenii îmbracă vreo rasă, renunță la lume și duc o viață austeră, renunțând la toate obiceiurile avute până atunci, dar până la urmă se văd obligați să se confrunte cu propriile minți confuze. Confuziile sunt produsul propriei noastre minți, așa că pentru a găsi soluțiile salvatoare, trebuie pornit chiar din interior, direct de la minte, nu de la ce se întâmplă în exterior. Dacă cineva încearcă să elimine confuziile mentale prin acțiuni legate de lumea fizică, nu cred că va ajunge la nici un rezultat.

În jocul vieții, faptele reflectă modul de a gândi și mintea reacționează la ce se întâmplă în exterior. Relația este continuă. Dacă ții în mână o bucată de piatră, vei simți duritatea și soliditatea acesteia. Trebuie să înveți cum să te comporți față de calitățile intrinseci ale pietrei. Dacă ții în mână o floare, atunci forma și culoarea petalelor ne va influența modul de a gândi. Nu putem să ignorăm în totalitate simbolismul lumii exterioare. Oricum, când ne aflăm la început, când încercăm să facem față propriilor obsesii, trebuie să o facem de-a dreptul, nu să încercăm să modificăm vreunul din stimulii externi. De exemplu, dacă o persoană este dezechilibrată psihic, este complet confuză asemeni maimuței despre care am discutat și o îmbrăcăm în rasă de călugăr sau o așezăm în poziția de meditație, mintea sa va continua să funcționeze în același fel. Ceva mai târziu însă,

când va renunța la vanități devenind o simplă maimuță, dacă îl vom duce într-un loc sigur și liniștit, rezultatele vor fi pe măsură.

Î: Când văd urâțenia dinăuntrul meu, nu știu cum să mă împac cu ideea. Încerc să o evit sau să o schimb, mai degrabă decât să o accept.

R: Nu trebuie nici s-o ascunzi, nici s-o schimbi. Continuă s-o cercetezi. Dacă vezi urâțenie, nu-i decât o prejudecată. O privești drept urâțenie deoarece ești încă legat de conceptele de „bine" și „rău". Trebuie să treci dincolo chiar de aceste două cuvinte. Trebuie să transcenzi cuvintele și ideile preconcepute pătrunzând din ce în ce mai adânc in adevărul a ceea ce ești. O simplă privire nu este de ajuns. Trebuie să investighezi amănuntele fără nicio prejudecată, fără să te ajuți de cuvinte sau de concepte. A te deschide complet înseamnă să te deschizi către lume.

Calea Bodhisattva

Tocmai am discutat despre tehnica de meditație Hinayana, a simplității și a preciziei. Făcând o pauză, lăsând un spațiu în care lucrurile să fie ceea ce sunt, începem să apreciem claritatea simplității și exactitatea propriei vieți. Acesta este începutul meditației. Începem să pătrundem în Al Cincilea Skandha, să ne eliberăm de graba și aglomerarea avalanșei de gânduri, de pâcla de „bârfă" care ne umbrește mintea. Pasul următor este controlarea emoțiilor.

Avalanșa de gânduri poate fi comparată cu un sistem sanguin care hrănește mușchii sistemului nostru mental, emoțiile. Gândurile unesc și mențin emoțiile astfel încât, studiind ce ni se întâmplă în fiecare zi, vom descoperi un șuvoi continuu de bârfe mentale punctate de diverse erupții emoționale care de care mai colorate și mai intense. Gândurile și emoțiile exprimă atitudinea pe care o avem față de stimulii externi, față de lume, dând naștere unui mediu de viață, un tărâm fantastic în care ne desfășurăm existența. Aceste „medii" sunt Cele Șase Tărâmuri. Deși un anumit tărâm poate exemplifica starea psihică a unei persoane, aceasta va trăi permanent și senzațiile legate de celelalte cinci.

Pentru a înțelege aceste tărâmuri, trebuie să vedem situațiile într-un mod mai panoramic numit meditația *vipashayana* (Pali: Vipassana). Nu ajunge să mai fim atenți doar la amănuntele faptelor și la detaliile lor precise, ci trebuie să extindem conștientizarea asupra întregii activități. Vipashayana implică o conștiință a întregului spațiu, a atmosferei în care apare precizia

faptelor. Dacă vedem detaliile din activitățile de zi cu zi, această acuitate va crea un spațiu oarecare. Conștientizarea unei situații la scară redusă va duce la o conștientizare de largi dimensiuni. Din aceasta se dezvoltă tehnica conștientizării panoramice, *mahavipashyana* (Pali: Mahavipassana), care constă din apariția unei viziuni atotcuprinzătoare și încetarea concentrării asupra detaliilor. În loc să ne mai lăsăm furați de fantezii, le descoperim cauzele. Descoperim că nu mai este necesar să ne luptăm cu propriile proiecții deoarece zidurile sunt chiar produsul nostru. Prajna este introspecția naturii nonsubstanțiale a egoului, este cunoașterea transcendentală. Imediat ce întrevedem prajna, ne relaxăm, înțelegând că nu mai trebuie să întreținem existența egoului. Ne putem permite să devenim deschiși și generoși. Găsirea unei alte căi de a ne privi proiecțiile aduce cu sine o stare de deosebită bucurie. Acesta este primul nivel spiritual pentru a deveni bodhisattva, primul *bhumi*. Deja am intrat pe calea bodhisattvei, pe Calea Mahayana, cea a drumului deschis, calea căldurii sufletești și a deschiderii absolute.

Meditația mahavipashayana produce o vastă extindere a spațiului dintre noi și fenomenele exterioare. Devenim conștienți de distanța dintre noi și ce există în afară precum și de faptul că în acest spațiu nu se poate întâmpla nimic. Între aici și acolo nu mai există nici legături, nici ostilități. Cu alte cuvinte, încetăm să ne mai impunem prejudecățile, încetăm să mai categorisim și să numim tot ce se întâmplă. Indiferent de situație, vom simți larghețea spațiului. Astfel acuitatea devine foarte precisă și atotcuprinzătoare.

Meditația mahavipashyana înseamnă să nu intervenim în desfășurarea situațiilor. Începem să înțelegem că nu trebuie să depunem niciun efort deoarece lucrurile sunt ceea ce sunt. Nu trebuie să le privim, zicând: acestea sunt așa și pe dincolo. Astfel, vom începe cu adevărat să apreciem deschiderea și spațiul în care ne vom putea mișca nestingheriți, fără să mai fim atenți la tot pasul deoarece deja suntem conștienți de tot ce există în

jur. Prin urmare, Calea Mahayana este drumul deschis, calea cea largă. Ea include dorința intensă a cuiva de a fi conștient, de a-și lăsa instinctele să iasă la iveală.

Mai înainte am discutat despre crearea de spații în procesul de comunicare, dar aceasta este practica deliberată și autoimpusă. Când folosim tehnicile mahavipashyana, nu ne rezumăm la simpla supraveghere în conversație, la pauze și respirouri intenționate. Comunicăm și pauza apare de la sine. Lucrurile decurg de la sine și nu facem niciun efort. Desfășurarea acestora nu este tratată ca și cum ar depinde de noi, ca și cum ar fi create de noi. Te deschizi, le lași să se desfășoare, te desprinzi. Starea de deplină luciditate se va instala imediat.

Scrierile Mahayana vorbesc despre cei care sunt complet gata să se deschidă, despre cei care sunt aproape gata și cei care ar avea capacitatea de a se deschide. Cei care au capacitatea sunt intelectuali interesați de aceste teme, dar care nu lasă instinctelor îndeajuns de mult spațiu pentru a ieși la iveală. Cei aproape gata sunt indivizii destul de deschiși la minte, dar care se controlează mai mult decât este necesar. Cei care sunt complet gata pentru deschidere, au auzit deja cuvintele magice, știu parola pentru a deveni tathagata: cuiva deja i s-a întâmplat, cineva deja a trecut hopul, calea este deschisă, este posibilă, este calea tathagata. Prin urmare, să nu-ți pese când, cum și de ce. Te deschizi pur și simplu. E un lucru minunat, cuiva deja i s-a întâmplat, de ce nu și ție? De ce să faci discriminarea dintre „eu" și restul persoanelor tathagata?

„Tathagata" înseamnă „aceia care deja au trăit tathagata," care reprezintă „lucrurile așa cum sunt ele". Cu alte cuvinte, ideea de tathagata este calea inspirației, un punct de pornire. Ne învață că alții au făcut-o deja înaintea noastră, că deja au trăit-o. Acest instinct deja a îndreptat pașii cuiva, este instinctul lucidității, al deschiderii și al inteligenței care funcționează la parametri optimi.

Calea bodhisattva este pentru cei curajoși, convinși de ade-

vărata forță a laturii tathagata ce există în fiecare. Cei treziți prin ideea de tathagata au păşit pe calea bodhisattva, pe calea bravului luptător care crede în puterea de a-şi termina călătoria şi în natura lui Buddha. Cuvântul „bodhisattva" are sensul de „cel care este îndeajuns de curajos să păşească pe drumul deschis de bodhi". „Bodhi" înseamnă trezire, starea de trezire mentală. Nu vreau să spun că un bodhisattva este deja un iluminat, ci doar că acesta îşi doreşte să urmeze calea.

Aceasta este alcătuită din cele şase virtuți transcendentale care apar simultan. Ele sunt generozitatea, disciplina, răbdarea, energia, meditația şi cunoaşterea. Aceste virtuți poartă numele de „cele şase paramita", deoarece „param" înseamnă cealaltă parte, țărmul, sau celălalt mal al râului, iar „ita" înseamnă să fi ajuns acolo. „Paramita" semnifică „ajungerea pe celălalt mal", arătând că activitățile unui bodhisattva trebuie să aibă viziunea şi înțelegerea necesare transcenderii noțiunii centralizate de ego. Un bodhisattva nu încearcă să fie bun sau amabil, el manifestă o compasiune permanentă.

Generozitatea

De obicei, în studierea înțelepciunii budiste, generozitatea transcendentală este greşit înțeleasă drept un soi de bunătate față de cineva mai năpăstuit decât noi. Cineva are un necaz sau suferă de ceva iar tu, aflat într-o poziție avantajată, îl salvezi – cam aşa sunt privite lucrurile în general, dintr-un punct de vedere aproape infantil. În cazul unui bodhisattva, lucrurile nu sunt atât de simple. Este ceva foarte puternic şi serios, este procesul de comunicare.

Comunicarea trebuie să se afle dincolo de nervozitate, altfel e ca şi cum ai încerca să dormi comod într-un tufiş de spini. Vom resimți latura penetrantă a culorilor, energiilor şi luminilor din exterior care se vor năpusti asupra noastră, străpungându-ne

încercările de a comunica, asemeni unui spin care ne intră şi în piele. Vom fi permanent preocupați de înlăturarea stării de nervozitate, iar comunicarea se va întrerupe.

Comunicarea înseamnă emisie, receptare şi schimb reciproc. Ori de câte ori suntem nervoşi, nu mai suntem capabili să înțelegem frumusețea, complexitatea, claritatea şi spațialitatea mesajelor care se îndreaptă către noi, nu mai înțelegem sensul acestei comunicări. Nervozitatea învinge imediat lumea exterioară, zicându-ne: Nu, nu, asta mă enervează, du-te de aici! O astfel de atitudine este complet opusă generozității transcendentale.

Un bodhisattva trebuie să experimenteze starea de completă comunicare dată de generozitate, să transceandă enervarea şi dorința de autoprotejare. Altfel, de câte ori ghimpii amenință să ne înțepe, vom simți că suntem atacați şi vom încerca să ne apărăm. Vom da bir cu fugiții din fața nemaipomenitei şanse de a comunica şi nu vom mai fi în stare de nimic, nici măcar să privim înspre celălalt mal. Privim înapoi şi încercăm s-o rupem la fugă de-acolo.

Generozitatea este marea dorință de a oferi, de a te deschide fără vreun motiv filozofic, umanitar ori religios, trebuie doar să faci ce este de făcut într-un anumit moment şi într-o anumită situație, fără să-ți fie frică de ceea ce vei primi. Deschiderea poate avea loc în mijlocul unei autostrăzi. Nu ne vom teme nici de fum, nici de praf, nici că vom fi copleşiți de patimile şi ura celorlalți oameni. Pur şi simplu ne deschidem, ne predăm complet, oferim. Nu vom pune nimic în balanță, nu vom cântări nimic. Dacă vom încerca să analizăm sau să ne evaluăm experiența, dacă vom decide spre ce domeniu ne vom deschide şi spre care vom rămâne închişi, atunci deschiderea nu va mai avea niciun rost iar ideea de paramita, de generozitate transcendentală va deveni inutilă. Acțiunile noastre nu vor transcende nimic, vor înceta să mai fie o manifestare a unui bodhisattva.

Adevăratul efect al ideii de transcendere este că vom începe

să vedem dincolo de limitarea dată de concepții, de noțiuni și de starea de luptă generată de „aceasta" se opune lui „acela". În general, când privim un obiect, nu suntem în stare să-l vedem cum trebuie. În loc să vedem așa cum este, vom vedea propria noastră versiune asupra lui. Apoi, în sinea noastră, vom fi destul de mulțumiți pentru că am creat o imagine a acestuia. Ulterior o comentăm, o analizăm, o respingem sau o acceptăm, dar actul comunicării nu se desfășoară cu niciun chip.

Generozitatea transcendentală înseamnă să oferi tot ceea ce ai. Va trebui să te deschizi complet, să te dezbraci de orice prejudecată. Vei înceta să cântărești situațiile, aceasta va deveni apanajul recipientelor dispuse să se umple cu ceva. Dacă recipientele nu sunt pregătite, nu vor primi nimic. Dacă sunt gata, vor apărea și se vor umple. Aceasta este acțiunea total dezinteresată a unui bodhisattva. El nu-și va pune întrebări de genul: „Către cine să mă deschid? Nu cumva greșesc? Mi-am luat toate măsurile de precauție?" El nu va alege niciodată de partea cui să se afle. Exprimându-ne metaforic, un bodhisattva este inofensiv ca un cadavru. Oamenii îl pot privi și-l pot examina. Te afli cu totul la dispoziția acestora. Ce atitudine nobilă și totală, ce stare care nu conține nici urmă de ipocrizie, de filozofie ori de religiozitate! Iată de ce este transcendentală. Iată de ce este paramita. Este de o frumusețe copleșitoare.

Disciplina

Dacă mergem mai departe și examinăm paramita „moralității" sau „disciplina", shila paramita, descoperim că se aplică aceleași principii. Disciplina nu înseamnă să fii legat de un set de reguli sau de canoane. Deoarece un bodhisattva nu mai este tributar sinelui fiind complet deschis, el va acționa conform acelei stări de deschidere, nu va fi obligat să urmeze nicio regulă impusă. Va trata lucrurile exact așa cum trebuie. Un

bodhisattva se află în imposibilitatea de a face rău celorlalți pentru că a devenit o întruchipare a generalității transcendentale. Fiind complet deschis nu mai face diferența între acesta și acela. Acționează numai conform cu ceea ce este. Din punctul de vedere al altcuiva, considerând că acesta stă și îl observă, un bodhisattva acționează întotdeauna corect, pare să facă mereu lucrul potrivit la timpul potrivit. Dacă vom încerca însă să imităm acțiunile, ne va fi imposibil deoarece mintea lui este atât de precisă și lucidă încât nu greșește niciodată. Nu se bagă niciodată în probleme care nu-l privesc, nu creează haos și neînțelegeri. Ia lucrurile exact așa cum sunt. Chiar dacă situația pare să fie haotică el o ia așa cum este, participă la ea și cumva lucrurile se vor rezolva de la sine. Ca să zicem așa, un bodhisattva poate să traverseze râul fără să se lase furat de curenți.

Dacă suntem complet deschiși, încetăm să ne mai supraveghem și, datorită deschiderii totale, relaționăm cu situațiile așa cum sunt ele, atunci acțiunea va fi pură, absolută și superioară. Dacă vom încerca să ne străduim în vreun fel să obținem soluția corectă, acțiunile noastre vor avea o notă de stângăcie. Oricât de pure ni se vor părea, vor rămâne stângace și rigide. În cazul unui bodhisattva, tot ce face este asemeni unei plutiri, nu există niciun fel de rigiditate. Totul se potrivește ca și cum cuiva i-ar fi luat ani și ani la rând să pună la punct toate amănuntele. Acesta nu va acționa cu premeditare. Va comunica pur și simplu. Pornește de la generozitatea deschiderii și ia lucrurile ca atare. Este o metaforă destul de utilizată care spune că acțiunea unui bodhisattva este aidoma mersului unui elefant. Elefanții nu se grăbesc. Pășesc rar, încet și sigur prin junglă, punând un pas înaintea celuilalt. O fac de parcă ar naviga peste ape. Nici nu se împiedică, nici nu calcă greșit. Fiecare pas este ferm și sigur.

Răbdarea

O altă virtute a unei bodhisattva este răbdarea. De fapt, nu putem să delimităm cele şase moduri de a se manifesta. Nu există şase categorii distincte. Încercând să manifeşti una din ele, ajungi să manifeşti o alta. Prin urmare, în cazul paramitei răbdării, acţiunea nu înseamnă să vrei să te controlezi, să devii un adevărat truditor, să renunţi la extrem de multe fără să-ţi pese de oboseala fizică şi psihică, să-i tot dai înainte până cazi din picioare de extenuare. La fel ca şi generozitatea şi disciplina, răbdarea implică anumite capacităţi de manifestare.

Răbdarea transcendentală nu aşteaptă nimic în schimb. Neaşteptând nimic, n-avem nevoie să ne grăbim. În general, aşteptăm foarte multe de la viaţă, ne străduim să facem diverse lucruri, acest tip de acţiune bazându-se foarte mult pe impulsurile interioare. Găsim că un anume ceva este deosebit de atrăgător şi plăcut, ne forţăm din greu să-l obţinem şi, mai devreme sau mai târziu ne trezim împinşi înapoi. Cu cât ne forţăm mai tare, cu atât vom fi respinşi mai puternic, deoarece impulsul este acţiune fără înţelepciune. Impulsul acţionează asemeni unei persoane care aleargă fără să vadă pe unde merge, asemeni unui orb care vrea să ajungă undeva. Acţiunea unui bodhisattva nu provoacă niciodată o reacţie externă. Acesta se adaptează oricărei situaţii deoarece nici nu-şi doreşte nimic, nici nu este fascinat de ceva. Forţa răbdării transcendentale constă în a nu da curs impulsurilor interne sau oricărui alt stimul asemănător. Este lentă, sigură şi continuă, asemeni unui pas de elefant.

Răbdarea are şi capacitatea de a percepe spaţiul. Ea nu se teme de situaţiile nou create pentru că nimic, dar nimic, nu poate surprinde un bodhisattva. Orice s-ar întâmpla, fie el distructiv, haotic, creativ, de bun augur sau favorabil, acesta nu va fi niciodată tulburat ori şocat, deoarece are conştiinţa spaţiului dintre

el şi situaţia respectivă. O dată ce ai devenit conştient de acest spaţiu, atunci totul se întâmplă acolo. Toate evenimentele se desfăşoară în acel spaţiu. Nimic nu mai are loc „aici" sau „acolo", încetează orice relaţionare sau confruntare. Prin urmare, răbdarea transcendentală înseamnă o stare de plutire deasupra lumii şi dispariţia nevoii de a ne lupta cu cineva sau cu ceva.

Energia

Şi acum să mergem mai departe, la paramita energiei, virya, tipul de energie care ne ajută să rezolvăm situaţiile astfel încât să nu ratăm nicio şansă, nicio posibilitate. Cu alte cuvinte este bucurie, o energie a bucuriei, aşa cum menţionează Shantideva în a sa Bodhisattva – charyavatara. Nu este o energie cu care să ne străduim din greu simţind că aşa trebuie să facem, este o energie a veseliei, deoarece am devenit complet interesaţi de capacităţile noastre creative. Întreaga viaţă ţi se deschide prin generozitate, se activează prin moralitate, se întăreşte prin răbdare, ajungând astfel la momentul actual, la bucurie. Nimic nu-ţi va părea neinteresant sau plictisitor pentru că viziunea existenţială a unui badhisattva este extrem de cuprinzătoare şi plină de interes. Acesta nu evaluează nimic, dar nici nu înseamnă că este complet inert. Nu e nici absorbit de „cele mai înalte niveluri ale înţelepciunii", de „cea mai profundă stare samadhi", aşa încât să nu mai facem diferenţa între zi şi noapte sau între mic dejun şi prânz. N-a devenit nici incoerent, nici greu de cap. Dimpotrivă, înţelege conceptualizările şi verbalizările aşa cum sunt în realitate, putând apoi să treacă dincolo de concepte şi evaluări. Vede similitudinea micilor etichetări făcute de ceilalţi. Are un punct de vedere atotcuprinzător, iar prin urmare manifestă faţă de viaţă, aşa cum este ea, un mare grad de interes. Prin urmare, un bodhisattva nu tânjeşte după nimic. El doar trăieşte şi atât.

Când păşeşte pe Calea Bodhisattva, el face un legământ că nu va atinge iluminarea înainte să fi ajutat toate fiinţele sensibile să atingă starea de deşteptare mentală, starea lui Buddha. Pornind prin acest act de dăruire, de deschidere şi de sacrificiu, el îşi urmează calea arătând un interes ieşit din comun faţă de tot ce se întâmplă, arătându-se neobosit în rezolvarea problemelor existenţiale. Este virya, o lucrare intensă asupra bucuriei. Pentru a înţelege pe deplin că am renunţat la încercarea de a deveni Buddha, pentru a ne da seama că acum avem timp să ne trăim viaţa cu-adevărat, că am trecut dincolo de graba noastră obsesivă, este nevoie de o cantitate nemăsurată de energie.

Cu atât mai interesant, deşi un bodhisattva a făcut legământul de a nu atinge iluminarea, fiind atât de precis şi pătrunzător, el nu iroseşte nicio secundă. Întotdeauna trăieşte viaţa la intensitate maxima şi, înainte să-şi dea seama ce i se întâmplă , atinge iluminarea. Dar lipsa dorinţei de a o atinge continuă, destul de ciudat, nu-i aşa, chiar şi după ce a încercat starea lui Buddha. Atunci compasiunea şi înţelepciunea vor ţâşni de la sine reîntărindu-i energiile şi convingerile. Dacă nu ne lăsăm copleşiţi, energia noastră va avea chipul bucuriei. Dacă vom fi complet deschişi şi pe de-a-ntregul conştienţi, nu vom avea niciun moment de întunecare. Aceasta este virya.

Meditaţia

Următoarea paramita este *dhyana* sau meditaţia. Există două tipuri de dhyana. Primul este tipul bodhisattva, în care, datorită energiei sale compasionale, acesta trăieşte în permanentă stare de conştientizare panoramică. Sensul exact al dhyana este „trezirea totală", păstrarea stării de „trezire". Dar aceasta nu înseamnă doar practicarea meditaţiei în sensul obişnuit. Un bodhisttava nu caută niciodată starea de transă, secunda de graţie sau desprinderea. E pur şi simplu conştient de situaţii, aşa

cum sunt ele. Resimte meditaţia ca un continuum de generozitate, moralitate, răbdare şi energie. Aceasta este senzaţia de „trezire" continuă.

Celălalt tip de dhyana este tehnica de concentrare din tărâmul zeilor. Diferenţa principală dintre cele două tipuri de meditaţie este că un bodhisattva nu interacţionează cu nimic, el doar se confruntă cu situaţiile zilnice din punct de vedere fizic. În meditaţia sa nu fiinţează nicio autoritate centrală, el nu se supraveghează nici acţionând, nici meditând, astfel încât acţiunile sale vor fi mereu meditaţie, iar meditaţia îi va fi întotdeauna acţiune.

Cunoaşterea

Cea de-a şasea paramita este *prajna* sau „cunoaşterea". În mod tradiţional, prajna este simbolizată de o sabie ascuţita, cu două tăişuri, care spulberă toate confuziile. Chiar dacă bodhisattva şi-a pus la punct celelalte cinci paramita, în lipsa prajnei toate sunt incomplete. În sutre se spune că primele cinci paramita sunt ca şi cinci râuri ce se varsă într-un ocean de prajna. Tot acolo mai scrie că *chakravartin* sau împăratul universal porneşte la luptă în fruntea a patru armate diferite. Fără să aibă împăratul în frunte, armatele n-ar şti încotro s-o ia. Cu alte cuvinte, prajna este inteligenţa, structura fundamentală spre care se îndreaptă toate celelalte virtuţi, contopindu-se în ea. Ea eliberează acţiunile unui bodhisattva de versiunile conceptualizate ale generozităţii, disciplinei şi aşa mai departe. Un bodhisattva poate acţiona metodic şi la obiect, dar fără cunoaştere, fără sabia care îl eliberează de îndoieli şi ezitări, acţiunile sale nu vor deveni de loc transcendentale. Prin urmare, prajna semnifică inteligenţa, ochiul atotvăzător, opusul egoului care se autosupraveghează clipă de clipă.

Bodhisattva preface observatorul sau egoul în cunoaştere

specifică, prajna paramita. „Pra" înseamnă „supra", iar „jna" „cunoaştere". Avem deci, o supra-cunoaştere, o cunoaştere completă şi pătrunzătoare care înţelege totul. Conştientizarea axată pe „acesta" şi „acela" a fost dată de-o parte, apărând dubla cunoaştere, prajna cunoaşterii şi prajna înţelegerii.

Prajna cunoaşterii are de-a face cu emoţiile. Este eliberarea de emoţiile conflictuale, e atitudinea pe care o ai faţă de tine, aşadar, revelarea a ceea ce eşti. Prajna înţelegerii este transcenderea preconcepţiilor iniţiale faţă de lume. Este înţelegerea situaţiei aşa cum este. Prin urmare, prajna înţelegerii creează posibilitatea de a trata situaţiile în cel mai echilibrat mod cu putinţă. Prajna îndepărtează chiar şi cea mai mică tentaţie de a separa „acesta" de „acela". Iată motivul pentru care sabia are două tăişuri. Ea nu taie numai în direcţia „aceasta", ci şi în „cealaltă". Bodhisattva încetează să mai resimtă starea de enervare produsă de separarea între aceasta şi cealaltă. Va pluti doar prin inima situaţiilor fără să fie nevoie să verifice ce-i în urmă. Vedeţi aşadar că toate cele şase paramita sunt interdependente.

Î: S-ar putea defini meditaţia drept o simplă concentrare a atenţiei asupra a ceea ce facem, ca şi cum am fi pătrunşi de o anumită idee?

R: Dhyana, a cincia paramita, înseamnă chiar să-ţi dai seama, să fii pătruns de o anumită idee. Dar dhyana sau oricare dintre celelalte paramita nu pot exista independent, fără cunoaşterea transcendentală, fără prajna. Prajna prezintă trezirea mentală într-o cu totul altă lumină, transformând-o în cu totul altceva decât simpla concentrare, tehnica mai sus discutată de a ne ţine mintea fixată asupra unui anumit lucru sau fenomen. Prin prajna devii conştient de întregul mediu în care se desfăşoară o situaţie la un moment dat. Înseamnă, de asemenea, precizie şi deschidere astfel încât înţelegi fiecare clipă, fiecare pas şi fiecare mişcare pe care o faci. Această precizie şi claritate se extinde într-o înţelegere atotcuprinzătoare a situaţiei. Meditaţia nu este

un mod de a acţiona asupra unui singur lucru, ci înseamnă atât o înţelegere de ansamblu, cât şi receptarea simplităţii evenimentelor. Nu este nicio banală tehnică de trezire a conştiinţei deoarece îndreptată într-o singură direcţie nu ar mai asigura capacitatea intuitivă de a privi situaţia în ansamblu. În loc să înţelegi totul dintr-o dată, va trebui să-ţi muţi atenţia de la un subiect la altul.

Dezvoltarea prajnei este ca şi cum ai învăţa să mergi. Mai întâi poţi să te concentrezi asupra unui singur obiect, apoi, progresiv, asupra a două, trei, patru, cinci şi aşa mai departe, doar în final trebuie să ajungi să includ întreaga situaţie. Pentru a ajunge aici, nu trebuie să te limitezi asupra unui singur obiect, trebuie să fii conştient de tot ce te înconjoară.

Î: Dacă te afli în conflict cu alţi oameni, lucru ce îngreunează stabilirea unei relaţii, ce-i de făcut?

R: Dacă dorinţa de comunicare, ceea ce înseamnă generozitate, este îndeajuns de puternică, atunci trebuie să apelezi la prajna, la cunoaştere, pentru a descoperi de ce nu eşti în stare să comunici. Poate că actul comunicării se produce numai unidirecţional sau poate nu suntem dispuşi să receptăm comunicarea venită dinspre ceilalţi. Poate că având o mare dorinţă de a comunica îţi consumi întreaga energie în transmiterea propriului mesaj. Este o modalitate sufocantă, ajungi să-l copleşeşti pe cel cu care vrei să comunici. Nu-i mai rămâne niciun pic de spaţiu pentru a-ţi răspunde. Deşi eşti bine intenţionat, trebuie să ai capacitatea de a vedea situaţia în întregul ei, nu să te grăbeşti să arunci ceva cu tot dinadinsul asupra celuilalt. Trebuie să învăţăm să privim lucrurile şi din punctul de vedere al interlocutorului. De aceea este esenţial să lăsăm un anume spaţiu şi o anume deschidere. Este greu să rezistăm tentaţiei de a impune celuilalt punctul nostru de vedere. Şi cât de des ni se întâmplă! Trebuie să fim atenţi ca propria comunicare să nu devină prea greu de receptat, iar singura modalitate este să învăţăm cum şi

unde să lăsăm spațiu și să facem pauză.

Î: Ce ne face să renunțăm la dorințe?

R: Descoperirea adevărului, a dificultății că nu poți să devii bodhisattva până când nu renunți la orice dorință. Nu este un mod de a te amăgi. Trebuie pur și simplu să te abandonezi. Trebuie să renunți și să te deschizi cu-adevărat. Odată ce ai întrezărit ce îți va oferi actul abandonării, vei simți impulsul de a merge mai departe. Odată ce ai trăit cea mai mică frântură de trezire mentală, măcar o fracțiune de secunda, vei simți o dorință nemărginită de a merge mai departe. După aceea îți dai seama că pentru a înainta este nevoie să renunți în întregime la ideea de a ajunge undeva. Calea Bodhisattva este împărțită în zece etape și cinci căi. La capătul drumului, după cea dea zecea etapă, simți dintr-o dată că ești gata să ajungi la iluminare, că ești gata s-o dobândești, când ceva te trage brusc înapoi. Îți vei da seama că tot ceea ce te ține pe loc este necesitatea de a renunța la dorința de a ajunge. Aceasta este vajra – like samadhi, moartea dorinței.

Î: În viața de zi cu zi, starea de nepăsare este asociată cu cea de absență. Prin urmare, dacă, asemeni unui bodhisattva, cineva lasă impresia de dezinteres, atunci poate fi considerat o legumă?

R: Neimplicarea înseamnă să devii o piatră sau o meduză. Acolo există o cantitate de energie, dar din punctul de vedere al unei persoane care se implică activ, o senzație de dorință sau de furie nemanifestată și reprimată în sine, o cantitate de energie care nu va fi pusă în acțiune, va duce la o stare de nemulțumire, de angoasă, la senzația de sufocare. Așa se întâmplă dacă tratezi energia din punct de vedere unidimensional.

Energia nu se manifestă deloc sub formă tipică a distrugerii sau a dobândirii a ceva. Există și energii care n-au nimic de-a face cu dragostea sau cu ura. Acestea sunt energii manifestate ca precizie, claritate, înțelegerea situațiilor. Sunt energii ale inteligenței care se manifestă în permanență, dar cu care nu știm să operăm corect. Întotdeauna privim energia drept ceva distructiv ori gata să ne ajute să dobândim altceva. Există forme mult mai subtile. Dacă te vei afla în permanentă legătură cu realitatea așa cum este ea, nu va exista niciun moment de întunecare. Sclipirea acelor energii care izvorăsc în permanență va transcende ignoranța și simplitatea unei gândiri unidirecționale.

Î: Dar cum poți să știi cum și încotro să-ți canalizezi energiile?

R: Deoarece acum înțelegi situațiile mult mai clar, cu mult mai multă claritate decât o făceai înainte, pentru că acum le înțelegi așa cum sunt, vei ști singur cum și încotro să-ți îndrepți energiile. Până acum, în loc să vezi adevărata stare a lucrurilor, îți impuneai propria viziune asupra vieții. Odată vălul îndepărtat, vezi cum stau lucrurile, și poți adopta metoda cea mai bună. Și atunci poți să comunici corect și deplin. Nu trebuie să-ți impui nimic. Schimbul din actul comunicării se face permanent, ca într-un dans fără început și fără sfârșit. Este asemeni strălucirii soarelui și creșterii plantelor. Soarele nu-și dorește să dea viață plantelor. Acestea reacționează pur și simplu la prezența luminii solare și lucrurile se desfășoară în mod firesc.

Î: De la sine?

R: De la sine. E o acțiune foarte precisă, ca și în cazul creșterii plantelor. Am putea spune de o precizie științifică. Așadar, acțiunile vor deveni extrem de exacte deoarece vin de la sine.

Î: Sunt și situații care solicită o reacție violentă?

R: Nu prea, deoarece agresivitatea este legată în general de acțiunea de autoapărare. Dacă situația este precisă și clară, nu se va întâmpla nimic. Nu va fi nevoie nici s-o controlezi nici să te aperi.

Î: Mă gândesc la Iisus izgonindu-i pe negustori din templu.

R: N-aș zice că a fost o acțiune agresivă. El s-a conformat

adevărului situației, ceea ce este foarte frumos. S-a trezit într-o asemenea postură deoarece a înțeles ce e de făcut și nici nu i-a păsat de el, nici n-a încercat să facă ceva eroic. Cam așa ar trebui să ne comportăm și noi.

Î: Cum se face trecerea de la o stare mentală calmă, care înțelege ansamblul situației, la cea activă, analitică?

R: Cred că ar trebui să ne schimbăm complet punctul de vedere. De fapt nu cred că viziunea noastră asupra vieții de zi cu zi este atât de exactă și de precisă cum ni se pare. De fapt, nu este nimic clar, deoarece nu facem un anumit lucru într-un anumit moment dat. Facem ceva, dar în același timp mintea ne este ocupată cu o sută de alte probleme, rezultând o învălmășeală teribilă. Existența ar trebui abordată din cu totul alt punct de vedere. Ar trebui să ne dezvoltăm o perspicacitate intuitivă care să vadă lucrurile așa cum sunt. La început, nivelul său s-ar putea să fie foarte scăzut, doar cu o mică părere asupra a ceea ce este, o geană subțirică de lumină în comparație cu întunericul confuziei dar pe măsură ce acest tip de inteligență devine din ce în ce mai activă și mai pătrunzătoare, impreciziile încep să fie disipate și înlăturate.

Î: Înțelegerea lucrurilor așa cum sunt ele necesită oare atât înțelegerea subiectului, cel care percepe, cât și a obiectului?

R: E o problemă foarte interesantă. Pentru a vedea lucrurile așa cum sunt, trebuie să te situezi într-un ținut al nimănui. Înțelegerea situațiilor necesită un salt. Acest așa numit salt poate fi făcut plasându-te în „nicăieri". Dacă observi de undeva de deasupra, o să-ți dai seama și de distanță și de percepție. Așadar, aflat undeva, într-un ținut al lui nicăieri, poți să înțelegi cum stau lucrurile. Este ca și cum ai încerca să-ți guști propria limbă. Mai gândește-te.

Î: Ne spuneți că lucrurile pot fi înțelese numai privind din acel ținut al lui nicăieri, dar scripturile budiste ne vorbesc despre trecerea pe celălalt mal al râului. Ne-ați putea lămuri?

R: Este un soi de paradox, cam ca ideea saltului către niciunde. Cu siguranță că scripturile vorbesc despre traversarea pe celălalt mal, dar acolo nu vei ajunge decât dacă, până la urmă, îți dai seama că acolo nu există niciun țărm. Cu alte cuvinte, facem o călătorie înspre „țărmul făgăduinței", către malul celălalt, dar nu ajungem decât când ne dăm seama că ne-am aflat acolo dintotdeauna. Într-adevăr, este de-a dreptul paradoxal.

Shunyata

Eliberându-ne de versiunile conceptualizate ale lumii cu ajutorul sabiei reprezentate de prajna, descoperim shunyata – absența, golul, existența vidului, lipsa dualității și catalogării. Cele mai cunoscute învățături budiste care tratează prezentul subiect sunt conținute de *Prajnaparamita-hridaya*, numită și *Sutra Inimii*. Interesant este că în această sutra, Buddha nu vorbește aproape deloc. La sfârșit, abia îngaimă un „Bine spus, bine ai zis" și zâmbește. Creează o situație în care învățăturile shunyatei, în loc să fie prezentate de el însuși, sunt explicate de alții. El nu spune nimic, dar creează cadrul în care acestea pot fi lansate, în care învățăceii sunt inspirați să descopere și să experimenteze shunyata. Există douăsprezece modalități de a prezenta dharma, iar acesta este unul dintre ele.

Această sutra ne vorbește despre Avalokiteshvara, un bodhisattva care reprezintă metodele compasiunii și priceperii și despre Shariputra, marele înțelept reprezentând prajna, cunoașterea. Între originalul sanscrit și traducerile în tibetană și japoneză există oarecare difenrențe, dar toate versiunile arată că Avalokiteshvara a fost obligat să se deschidă către shunyata de forța copleșitoare a prajnei. Apoi, acesta stă de vorbă cu Shariputra, care îl întruchipează pe cel cu gândire științifică sau cunoașterea exactă. Învățăturile budiste sunt puse sub microscopul lui Shariputra, ca să zicem așa, nefiind acceptate ca atare, ci studiate, exersate, testate și dovedite.

Avalokiteshvara zice: O, Shariputra, forma este golul, lipsa, iar golul spațial este forma. Forma nu este altceva decât gol, iar

golul spațial nu este decât o formă. În continuare, vom studia pe îndelete aceste afirmații, dar mai întâi trebuie să examinăm enunțul despre formă și gol, acesta fiind și tema principala a sutrei. Astfel, vom înțelege foarte clar sensul termenului „formă".

Forma este ceea ce exista înainte de a i se da un nume. Este starea originară a „ceea ce avem aici", trăsăturile luminoase, strălucitoare, impresionante, spectaculoase și estetice care sunt conținute în fiecare eveniment, în fiecare lucru. Forma poate fi o frunză de arțar ce cade din pom și pluteşte pe undele unui râu de munte. Poate să fie luna plină, o rigolă de lângă bordură sau grămada de gunoi. Acestea sunt „ceea ce este" și într-un fel sunt aidoma: toate sunt forme, toate sunt lucruri, toate sunt ceea ce sunt. Evaluările privitoare la ele nu sunt decât creații ulterioare ale minții noastre. Dacă privim lucrurile exact aşa cum sunt, ele nu sunt altceva decât forme.

S-a spus că forma este un gol. Este goală, dar de ce anume este goală? Forma este goală de preconcepții, goală de evaluări. Dacă nu privim și nu caracterizăm frunza care cade aterizând în râu ca fiind ceva opus unei grămezi de gunoi din New York, atunci ambele sunt unde *sunt*, sunt ceea ce *sunt*. Sunt goale, sunt libere de evaluări, nu sunt încadrate în nicio categorie. Fiți siguri că nu sunt altceva decât ceea ce sunt! Gunoiul este gunoi, frunza este frunză, „ce este" este „ce este". Dacă o privim eliberată de orice fel de preconcepție, forma este goală.

Dar și golul este o formă. Iată o afirmație care ne pune pe gânduri. Avem impresia că am pus la punct toate lucrurile, că am reuşit să înțelegem că „toate sunt la fel" dacă renunțăm la încadrări. Iată o imagine de invidiat: tot ce este bun și tot ce este rău, în viziunea noastră devine bun. Foarte bine, extrem de comod. Dar pasul următor ne arată că și golul este formă. Problema va trebui examinată din nou. Lipsa de evaluare a frunzei este și ea o formă. Nu este un gol absolut. „Golul" mormanului de gunoi este tot o formă. Încercarea de a vedea golul din aceste

lucruri este și ea o încadrare într-un concept. Forma revine. Ar fi fost prea uşor, renunțând la orice încadrare, să tragem concluzia că totul nu este decât ceea ce este. Nu era decât o cale de salvare, un alt fel de a ne automulțumi. De fapt, trebuie să simțim lucrurile aşa cum sunt, să simțim „mormanitatea" gunoiului și „frunzitatea" frunzei de arțar, să simțim „itatea" lucrurilor, „existențialitatea" lor. Trebuie să le simțim aşa cum sunt, nu să aşezăm un văl de „golitate" peste ele. O atare abordare nu ne va fi de niciun folos. Trebuie să înțelegem „itatea" a ceea ce există ca atare, calitățile și însuşirile lucrurilor aşa cum sunt ele, în esența lor. Este o modalitate foarte exactă de a înțelege lumea. Prin urmare, va trebui să nu mai existe nicio urmă de preconcepție, iar ulterior, se cere și eliminarea subtilităților reieşind dintr-un cuvânt gen „gol" care nu ne va duce nicăieri, cel mult către sensul său literal.

Până la urmă, ceea ce am aflat din sutra, că forma nu este înțeleasă decât drept gol și că golul nu este altceva decât formă ne va îndrepta spre concluzia că forma nu este nimic altceva decât formă, iar golul rămâne mereu gol. Acestea sunt indivizibile. Vom înțelege că a căuta frumusețea sau sensul filozofic al vieții nu-i decât o biată cale de a ne justifica spunând că lucrurile nu sunt atât de rele pe cât par. Atenție, lucrurile chiar *sunt* atât de rele pe cât par! Forma este formă, golul este gol, lucrurile sunt chiar ceea ce sunt și nu trebuie să încercăm să le privim într-o oarecare lumină a profundității. Până la urmă ne întoarcem pe pământ și vom vedea lucrurile aşa cum sunt. Aceasta nu înseamnă să avem o viziune celestă tapetată cu arhangheli, îngeri și muzică divină. Nu, vom vedea lucrurile aşa cum *sunt*, definite prin ceea ce sunt. Aşadar, în cazul de față, shunyata se manifestă ca lipsa completă a filtrelor de orice fel, chiar ca lipsă a sintagmei conceptualizate că „forma este gol și golul este formă". Este cazul înțelegerii directe a lumii, fără să avem nevoie de cine ştie ce „înțelegere profundă" sau vreo semnificație a acesteia. Nu înseamnă decât să percepi lucrurile exact aşa

cum sunt.

Ne vom întreba cum să aplicăm aceste învățături în viața de zi cu zi. Există o istorisire care ne spune despre ce s-a întâmplat când Buddha a prezentat prima dizertație despre shunyata. Impactul învățăturilor a fost atât de puternic, încât unul dintre auditori a murit, victimă a unui infarct. Meditând static, acești înțelepți au experimentat contopirea cu spațiul, dar în același timp au încetat să mențină și legătura cu acesta. Menținând legătura cu ceva, au rămas în același timp și experimentator și experiment. Principiul shunyatei nu implică niciun fel de contact cu orice altceva, lipsa totala a distincției între acesta și acela, implică o suspendare în niciunde.

Dacă vedem lucrurile așa cum sunt, nu va mai fi nevoie nici să le interpretăm, nici să le analizăm. Nu va mai fi nevoie să încercăm să înțelegem lucrurile impunându-le vreo experiență spirituală sau vreo idee filozofică. Cam același lucru a afirmat și un mare maestru zen: Când mănânc, mănânc, când dorm, dorm. Fă doar ceea ce faci. De-a dreptul și pe de-a-ntregul. Procedând astfel, te identifici cu un *rishi*, o ființă onestă, cinstită, care merge direct la țintă și niciodată nu face distincția între acesta și acela. El ia lucrurile ca atare, direct, așa cum sunt. Mănâncă atunci când i se face foame. Doarme atunci când i se face somn. Câteodată, Buddha este prezentat drept *Maharishi*, Marele Rishi care nu încearcă să se comporte corect, ci pur și simplu este corect prin starea sa de deschidere.

Interpretarea shunyatei de care am vorbit până acum este făcută conform școlii Madhyamika, sau Calea de mijloc, școală filozofică fondată de Nagarjuna. Este descrierea unei realități experimentale care niciodată nu va putea fi descrisă cu acurațe, deoarece cuvintele sunt prea sărace ca s-o definească. Cuvintele și conceptele doar *indică* anumite aspecte ale experienței. De fapt, este cel puțin ciudat ca o persoană oarecare să vorbească măcar despre „experimentarea" realității, atâta timp cât aceasta implică o separare între experiență și experimentator. În

final te întrebi dacă cineva poate măcar să „vorbească" despre „realitate," deoarece aceasta ar implica existența unui oarecare observator plasat în exterior și separat de ea, astfel încât realitatea va deveni un lucru căruia i se poate da un nume, ceva cu limite și dimensiuni. În consecință, școala Madhyamika folosește numai termenul tathata, „ceea ce este". Nagarjuna preferă să abordeze problema adevărului discutând argumentele celorlalte școli filozofice și apoi aplicând metoda logică a reducerii la absurd, în loc să dea el personal o definiție a realității.

Există câteva teorii filozofice majore asupra adevărului și realității care au precedat și influențat dezvoltarea școlii Madhyamika. Aceste sisteme de gândire nu își găsesc expresia doar în tipologia primelor școli de filozofie budistă, ci și în abordările teiste ale hinduismului, vedantismului, islamismului și creștinismului, precum și în alte școli și tradiții filozofice. Din punctul de vedere al școlii Madhyamika, toate aceste sisteme pot fi grupate în trei categorii: eternaliști, nihiliști și atomiști. Pe primele două le consideră false, iar pe cea de-a treia doar parțial adevărată.

Prima și cea mai cunoscută dintre aceste „concepții greșite asupra naturii realității" este eternalismul, o abordare care adesea se prezintă drept cea mai naivă versiune a teismului. Doctrinele eternaliste consideră că fenomenele conțin un soi de esență eternă. Lucrurile se nasc și mor, dar conțin în sine o esență care nu dispare. Însușirea de a fi veșnic trebuie să depindă de „ceva" și, prin urmare, adepții unor astfel de teorii cred într-un Dumnezeu, o ființă eternă, un spirit sau o prezență inefabilă. Credincioșii afirmă că există ceva durabil, permanent și etern. Aceasta le dă credința că au un sprijin solid, ceva cu care să intre în legătură, o modalitate bine definită de a înțelege lumea și de a relaționa cu aceasta.

Până la urmă, eternaliștii pot fi deziluzionați de credința într-un Dumnezeu pe care nu l-au întâlnit niciodată, de un duh sau o esență pe care nu le pot găsi nicăieri. Aceasta ne duce la

cealaltă şi întru câtva mai sofisticată concepţie eronată a realităţii – nihilismul. Acesta afirmă că totul este creaţie a nefiinţei, că totul este mister. Spune că forţa divină nu poate fi cunoscută, este incognoscibilă, are atât caracter teist, cât şi ateist. Soarele străluceşte, îşi răspândeşte lumina peste pământ, ajută să crească tot ce-i viu, dă lumină şi căldură, dar nu putem să descoperim originea vieţii. Nu există niciun punct de pornire stabil de la care să înceapă universul. Viaţa şi lumea nu-s decât simplul dans al *mayei*, iluzia. Lucrurile au fost pur şi simplu generate spontan de nu se ştie unde, aşa că, în această abordare, nefiinţa joacă un rol important: este o realitate incognoscibilă aflată cumva dincolo de fenomenele perceptibile. Universul a luat naştere în mod misterios, fără nicio explicaţie posibilă. Probabil că nihiliştii ar susţine că mintea omului este prea mărginită pentru a cuprinde un asemenea mister. Prin urmare, în această viziune asupra realităţii, misterul este tratat *ca un lucru*. Ideea că nu există răspuns este prezentată şi utilizată chiar ca răspuns.

Abordarea nihilistă ne aminteşte de concepţiile fataliste. Înţelegi logic de ce faci un anumit lucru, iar lucrurile se întâmplă ca o consecinţă a faptelor tale. Este percepută o continuitate a cauzei şi a efectului, un lanţ de reacţii asupra cărora nu ai niciun control. Acest proces de reacţie izvorăşte din misterul „nefiinţei". Prin urmare, dacă ucizi pe cineva, aceasta a fost karma ta, să ucizi, şi n-aveai ce să faci, lucrurile erau deja predestinate. Din acest motiv şi dacă faci o faptă bună, tot degeaba o faci, indiferent dacă eşti sau nu conştient de ea. Totul este o consecinţă a misterioasei „nefiinţe" prin care nihiliştii explică realitatea. Viziunea este cel puţin naivă: totul e învăluit în mister. De câte ori nu suntem siguri de ceea ce există dincolo de ideile noastre preconcepute, intrăm în panică. Ne temem de propriile incertitudini şi încercăm să umplem golul cu ceva. Acest ceva este de obicei un concept filozofic, în cazul nostru, conceptul de mister. Căutăm nefiinţa cu înfrigurare şi nerăbdare scotocind după ea prin toate ungherele, dar nu găsim decât cel

mult nişte praf adunat pe la colţuri. Nu vom da peste nimic altceva. Problema devine chiar misterioasă. Atâta timp cât ne vom afla în căutarea unui răspuns conceptual, vom fi înconjuraţi de un noian de mistere, mistere ce reprezintă prin ele însele un alt concept.

Indiferent dacă suntem eternalişti, nihilişti sau atomişti, suntem convinşi în permanenţă că pe undeva trebuie să existe un „mister", ceva ce nu ştim: ce căutăm pe această planetă, care sunt originile universului, unde e ascunsă cheia fericirii. Ne zbatem să descoperim aceste mistere, încercăm să devenim posesorii şi cunoscătorii acestora, le dăm nume – Dumnezeu, „spirit", „fiul", „brahman", „sunyata" şi aşa mai departe. Cu siguranţă, acesta nu este punctul de vedere al şcolii Madhyamika, deşi la început, şcolile budiste Hinayana au căzut oarecum în aceeaşi capcană şi iată de ce concepţiile lor sunt considerate numai parţial adevărate.

Viziunea Hinayana asupra realităţii acceptă transformabilitatea ca fiind marele mister: ceea ce este născut trebuie să se schimbe şi să moară. Oricum, nimeni nu poate să cunoască transformabilitatea în sine, ci doar manifestările sale. Astfel, hinayaniştii descriu universul în termenii atomilor existând în spaţiu şi a momentelor existând în timp. Prin urmare, se manifestă ca adepţi ai pluralismului atomist. Echivalentul hinayanic al shunyatei este înţelegerea naturii tranzitorii şi insubstanţiale a formei, astfel încât meditaţia hinayana prezintă două aspecte: contemplarea etapelor succesive ale impermanenţei – naştere, creştere, bătrâneţe şi moarte, precum şi devenirea acestora, cel de-al doilea fiind o practică exclusiv mentală care cercetează transformabilitatea evenimentelor cerebrale. Iniţiatul vizualizează evenimentele mentale şi obiectele materiale începând să le perceapă drept structuri reprezentate în atomi şi clipe, segmente minuscule de spaţiu şi timp. Descoperă astfel că nu există structuri permanente, nici lucruri solide ca atare. Eroarea ce rezidă din această accepţiune este conceptualizarea unor entităţi

ce se raportează una la cealaltă, determinând existența unui „acesta" în relație cu un „acela".

În aproape toate concepțiile filozofice și religioase majore ale lumii putem să întâlnim aceste elemente ale eternalismului, nihilismului și pluralismului atomist într-o mai mică sau mai mare măsură. Din punctul de vedere al școlii Madhyamika, aceste concepții greșite sunt practic imposibil de înlăturat atâta timp cât cineva se află în căutarea unui răspuns la vreuna din problemele mai sus enunțate, sau încearcă să descopere și să verifice așa-numitul mister al existenței. Orice tip de credință nu-i decât o modalitate de a eticheta misterul. Una din școlile Mahayana, Yogachara, a încercat să elimine misterul printr-o unire între acesta și lumea fizică.

Argumentul principal al școlii Yogachara este epistemologic. Pentru această școală, misterul este inteligența, cea care poate să cunoască lucrurile. Ei au găsit soluția postulând uniunea totală dintre inteligență și fenomene. Așadar, consideră că nu există cunoaștere la nivel *individual*, ci totul este „cunoaștere în sine". Există o singură „conștiință universală" pe care au numit-o „lumină a cunoașterii în sine" iar toate celelalte, gândurile, emoțiile, oamenii și copacii sunt diferite produse ale sale. În literatura de specialitate, această școală mai este numită *citta-matra*, sau școala „conștiinței universale".

Școala Yogachara este prima școala budistă care a depășit opoziția dintre subiectul cunoscător și obiectul cunoașterii. Adepții săi explică suferința și confuzia ca provenind din postularea greșită a existenței unui individ „cunoscător". Dacă o persoană este convinsă că știe totul despre lume, pare să aibă o inteligență pătrunzătoare dar, de fapt, în mintea lui este un haos de proporții. O persoană confuză simte că are idei și reacții față de fenomenele exterioare, fiind astfel prinsă într-o stare de acțiune și reacțiune permanentă. Iluminatul își dă seama că gândurile și emoțiile pe de o parte și așa numita lume exterioară pe de alta, sunt *amândouă* produsul unui „joc al minții". Prin urmare,

iluminatul nu este prins în jocul dualismului subiect-obiect, interior-exterior, cunoscător și cunoscut, eu și celălalt. Totul este cunoaștere de sine.

Oricum, Nagarjuna a contestat sintagma de „minte universală" a yogacharinilor, punând la îndoială însăși existența „minții" în totalitatea sa. El a studiat cele douăsprezece volume ale scrierilor *Prajnaparamita* care au apărut în timpul celei de-a doua învârtiri a Roții Doctrinei lui Buddha în anii săi de maturitate. Concluziile lui Nagarjuna sunt rezumate în principiul „nonacțiunii", principiul de bază al școlii Madhyamika. El afirmă că orice viziune filozofică poate fi respinsă, că nu ai voie să te bazezi pe niciun răspuns și pe nicio descriere a realității, fie ea radicală sau moderată, inclusiv pe noțiunea de „minte universală". Chiar și a afirma că nonacțiunea ar fi un răspuns este doar o iluzie, deoarece nu trebuie acționat nici asupra nonacțiunii. Teoria lui Nagarjuna este una a non-filozofării, ceea ce nu înseamnă deloc că avem de-a face cu o altă filozofie. El afirmă: Înțeleptul nu trebuie să zăbovească nici măcar pe *calea de mijloc*.

Filozofia Madhyamika neagă teoria yogacharină că totul este un produs al minții. Argumentul Madhyamika sună astfel: Pentru a afirma că mintea există sau că totul este un produs al conștiinței universale, trebuie să existe cineva care să supravegheze această conștiință – acel cunoscător al minții care confirmă existența ei. Prin urmare, întreaga teorie yogachara se bazează pe existența acestui observator al minții. Dar conform propriei lor filozofii despre lumina cunoașterii de sine, ideile subiective despre un anumit obiect sunt o iluzie deoarece nu există nici obiect nici subiect, ci doar o conștiință universală căreia îi aparține însuși observatorul. Prin urmare, este imposibil să afirmăm că există acea unică minte universală. Aidoma ochiului fizic, lumina cunoașterii de sine nu se poate vedea pe ea însăși. În accepția yogacharină nu există absolut nimeni care poate confirma că această conștiință există.

Şi atunci, ce am putea să spunem despre minte sau realitate? Odată ce nimeni nu poate percepe conştiinţa ori realitatea, noţiunea de existenţă în accepţiunea „lucrurilor" şi a „formelor" este iluzorie. Nu există realitate şi nici cel care s-o perceapă, nici idei provenind din perceperea realităţii. Renunţând la preconcepţia existenţei unei conştiinţe şi a realităţii, situaţia ne apare cu claritate, aşa cum este. Nu avem pe nimeni care să observe, nimeni care să cunoască. Realitatea doar *este* şi asta este ceea ce înseamnă termenul shunyata. Datorită acestei concepţii, observatorul care face separarea dintre noi şi lume dispare.

Dar cum ia naştere credinţa într-un „eu" şi întregul proces al obsesiilor? În mare, conform şcolii madhyamika, de câte ori apare perceperea unei forme, se iveşte imediat şi o reacţie de fascinaţie şi incertitudine din partea celui implicat. Reacţia este aproape instantanee. Se naşte în fracţiunea unei fracţiuni de secundă. Imediat ce am stabilit ce este lucrul respectiv, pasul următor este să-i dăm un nume. Desigur, odată cu numele apare şi conceptul. Suntem tentaţi să-l conceptualizăm, ceea ce dovedeşte că din acest moment nu mai suntem în stare să percepem lucrurile ca atare, aşa cum sunt de fapt. Am creat un soi de acoperământ, un filtru ori un văl pe care l-am aşezat între noi şi obiect. Iată ce ne împiedică să avem permanent o stare de conştienţă clară atât în timpul meditaţiei, cât şi după aceea. Vălul ne îndepărtează atât de acea viziune panoramică a realităţii, cât şi de scopul propus al meditaţiei, întrucât iarăşi şi iarăşi nu mai suntem în stare să vedem lucrurile aşa cum sunt. Ne simţim obligaţi să dăm un nume, să traducem, să dăm explicaţii suplimentare, iar toate acestea ne îndepărtează de perceperea directă şi corectă. Astfel, shunyata nu e doar starea de conştienţă a ceea ce suntem şi a poziţiei faţă de un obiect oarecare ci, mai ales, claritatea care transcende învăluirile conceptuale şi confuziile inutile. Nu mai eşti nici fascinat de obiect, nici implicat ca subiect. Este eliberarea de *acesta* şi *acela*. Tot ce ne mai rămâne este spaţiul deschis în absenţa dihotomiei acesta-acela. Iată

semnificaţia Căii de Mijloc sau madhyamika.

Shunyata nu poate fi experimentată fără ca mai întâi să ne străduim pe poteca îngustă a disciplinei şi tehnicii. Pentru început, tehnica este necesară, dar la un anumit nivel încetează să mai aibă relevanţă. În esenţă, întregul proces al învăţării şi antrenamentului nu este absolut necesar. Lipsa egoului poate fi percepută într-o fracţiune de secundă, dar simplitatea acestui adevăr nu poate fi acceptată. Cu alte cuvinte, trebuie să învăţăm să nu învăţăm. Întregul proces este unul de înlăturare a egoului. Începem prin a învăţa să facem faţă gândurilor obsesive şi emoţiilor. Apoi, prin înţelegerea noţiunilor de deschidere şi spaţiu gol, îndepărtăm falsele concepte. Aceasta este experienţa oferită de shunyata. Traducerea literală a shunyatei din sanscrită este „vid" sau „gol absolut", cu alte cuvinte „spaţiu", absenţa tuturor viziunilor conceptualizate. În *Comentarii asupra Şcolii Madhyamika*, Nagarjuna spune: Aşa cum soarele împrăştie întunericul, înţeleptul desăvârşit înfrânge falsele deprinderi ale minţii. El nu percepe ideile sau gândurile ca venind dinspre aceasta.

Sutra Inimii se termină cu „marea vrajă" sau mantra. În versiune tibetană, sună cam aşa: *Se ştie că mantra cunoaşterii transcendentale, cea a înţelegerii profunde, mantra cea neîntrecută, mantra cea neegalată, mantra care vindecă toate suferinţele este recunoscută drept adevărul cel adevărat, deoarece în ea nu vei găsi nici urmă de dezamăgire.* Forţa acestei mantre nu izvorăşte din vreo imagine mistică sau din puterea magică a cuvintelor, ci din sensul acestora. Este interesant că după ce a discutat shunyata, - forma este un gol, golul absolut este forma, forma nu poate fi altceva decât golul, golul este tot una cu forma şi aşa mai departe – sutra noastră continuă prin a dezbate sensul mantrei. La început, se referă la starea de meditaţie, iar apoi la mantra sau cuvinte pentru că, atunci când pornim, trebuie să ne dezvoltăm încrederea în propria putere de înţelegere, să ne cunoaştem toate preconcepţiile. Nihilismul, eternalismul şi

toate celelalte credințe trebuie lăsate de-o parte, trebuie să transcendem dincolo de ele. Când o persoană este complet expusă, complet eliberată de prejudecăți, complet deschisă și lipsită de mască, abia atunci începe să vadă puterea cuvintelor. Când ultima umbră de ipocrizie a fost dată de-o parte, începi să vezi bijuteria în întreaga sa strălucire: vezi latura adevărată și plină de energie a deschiderii, caracterul de adevăr al abandonării și al renunțării.

În acest caz, renunțarea nu este doar îndepărtarea de ceva, ci începutul perceperii unei adevărate stări de liniște renunțând la tot ce se poate renunța. Această liniște specifică nu e doar un soi de calm călduț și de ușoară deschidere, ci este o stare intensă, de nezdruncinat și de neînvins, deoarece nu admite niciun dram de prefăcătorie. Este pacea absolută, nu mai rămâne niciun colțișor întunecat în care să-și facă loc îndoiala sau prefăcătoria. Deschiderea completă este o victorie totală pentru ca să nu ne mai temem de nimic, nu mai încercăm deloc să ne punem la adăpost. Prin urmare, este o mantră de excepție. S-ar putea crede că în loc să zică *Om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*, această mantra ar trebui să facă vreo referire la shunyata – *Om shunyata mahashunyata*, sau ceva de genul acesta. De fapt înseamnă – *Gate gate* – „du-te, du-te, treci dincolo, treci cu totul". Este mult mai pătrunzător decât să spui „shunyata", deoarece acest cuvânt poate implica o serie de interpretări. În loc să formuleze ceva interpretabil, această mantra ne prezintă ceva dincolo de filozofie. *Gate* va fi „du-te, renunță, eliberează-te, deschide-te". Primul *gate* va avea sensul de „îndepărtează vălul emoțiilor conflictuale." Cel de-al doilea *gate* simbolizează vălul credințelor înrădăcinate asupra realității. Așadar, primul *gate* reprezintă ideea de „forma este goală", iar al doilea „golul este o formă". Următorul cuvânt al mantrei este *paragate*, „treci dincolo dezvăluindu-te complet". De-acum forma este formă - *paragate* - și nu semnifică doar forma ca formă, ci că golul este gol, *parasamgate* – treci cu totul dincolo,

bodhi. Aici, *bodhi* are sensul de „complet treaz". Înțelesul ar fi „renunță complet la mască, fii complet eliberat, complet deschis". *Svaha* este finalul tradițional al mantrelor, care înseamnă „așa să fie". „Du-te, du-te, treci dincolo, complet deschis, complet treaz, așa să fie".

Î: Cum funcționează principiul generator al dorinței?

R: De câte ori avem o dorință, de atâtea ori apare ceva. Dorința este plantată, îți dorești să faci ceva, vrei să dobândești ceva. Apoi, de la dorința de a obține ceva, apare altceva. Aici, a genera înseamnă să dai naștere unui set de confuzii, de neplăceri, de dorințe suplimentare. De exemplu, dacă îți dorești bani cu orice preț și reușești să îi obții, atunci îți vei dori să cumperi ceva cu aceștia. Orice lucru conduce către următorul, e o reacție în lanț, așa că dorința devine un fel de rețea. Dacă vrei ceva, atunci o să vrei și altceva, fără oprire.

Experiența shunyatei, înțelegerea clară și precisă a ceea ce este, te eliberează cumva din această rețea, din această pânză de păianjen, deoarece pânza se țese pe teritoriul dorinței. Când acesta este înlocuit cu spațiul shunyatei, ca să zicem așa, toate formulările conceptualizate ale dorinței sunt eliminate, e ca și am ai ajunge pe o altă planetă cu o altă atmosferă, un loc lipsit complet de oxigen. Shunyata oferă deci o altă atmosferă care nu acceptă dependența de ceva sau dorința de ceva. Prin urmare, experimentarea shunyatei nu permite plantarea semințelor karmei, de aceea se și spune că shunyata este aceea care dă naștere tuturor iluminaților, tuturor celor conștienți. „Conștient" are sensul de a nu fi implicat în lanțul reacțiilor și complicațiilor procesului karmic.

Î: De ce atât de mulți dintre noi au o înclinație așa de puternică să nu vadă lucrurile așa cum sunt în realitate?

R: În principiu, cred că se tem să le vadă.

Î: De ce ne temem să le vedem?

R: Ne dorim un soi de cordon ombilical atașat egoului prin

care să ne hrănim tot timpul.

Î: Înțelegerea „Golului ca formă" poate fi dobândită prin tehnicile de meditație, sau apare spontan?

R: Percepția shunyatei nu se dobândește prin gimnastică mentală. De fapt, este o problemă de „înțelegere". Poate avea loc în poziție de meditație sau ca urmare a cine știe cărui eveniment pe care l-ai trăit. Nu există o rețetă după care se poate obține. Naropa, marele yoghin indian, în perioada sa de început, a perceput shunyata când maestrul său și-a scos sandaua și l-a plesnit peste față. Chiar în acel moment a avut revelația. Depinde de la caz la caz.

Î: Deci nimic nu poate să te ajute?

R: Dacă ești cu adevărat hotărât să o găsești, total devotat înțelegerii acesteia, atunci trebuie să încetezi s-o mai cauți.

Î: Nu prea reușesc să împac conceptul de shunyata cu starea prezentului, cu ceea ce se întâmplă „acum".

R: Când ai o experiență shunyata, nu înseamnă că ai încetat să percepi lumea, că încetezi să mai trăiești pe pământ. Îți continui existența terestră, dar vezi ce este aici cu mult mai multă precizie. Noi avem impresia că vedem lucrurile așa cum sunt, dar nu vedem decât o versiune incompletă. Sunt multe de învățat despre adevăratele subtilități ale vieții. Nu vedem decât o versiune foarte crudă a ceea ce este. Experiența shunyatei nu înseamnă că întreaga lume se dizolvă în spațiu, dar începem să percepem spațiul ca și cum lumea ar fi mai puțin aglomerată. De exemplu, dacă urmează să avem o discuție cu cineva, ne pregătim să-i spunem diverse pentru a-l face să se simtă bine sau pentru a-i explica ceva, dar când începe să ne aglomereze cu sumedeniile lui de probleme, atât de tare ne încarcă cu propriile-i complicații încât, înainte de a-ți da seama unde te afli, ești complet amețit. În loc să mai ai claritatea pe care ți-o pregătiseși la început, îi împărtășești starea de confuzie. Te trezești complet absorbit de aceasta. Shunyata înseamnă să vezi dincolo

de confuzii. Îți vei menține claritatea și exactitatea tot timpul.

Î: După o asemenea experiență, mai trăiești încă în această lume?

R: Sigur că da! Vezi tu, iluminarea nu înseamnă moarte. Pe de altă parte, unii cred că iluminarea ar fi un soi de sinucidere, ceea ce este o gogomănie. Încercarea de a fugi de lume este o abordare nihilistă.

Î: Iluminatul devine o persoană omniscientă, atotștiutoare?

R: Mă tem că este o concluzie greșită, trasă din teoria yogacharină a conștiinței universale, teorie care mai apare și în alte tradiții filozofice și religioase. Ideea lor este că iluminatul devine una cu conștiința universală, începând astfel să știe tot ce a fost în trecut și tot ce se va întâmpla în viitor. De câte ori cineva este interesat de „mistere" sau de ceea ce nu poate fi cunoscut, apar astfel de speculații. Mă tem însă că în realitate nu există acea unică conștiință universală.

Î: Cum poți să începi să vezi ceea ce este?

R: Neîncepând deloc, renunțând la ideea unui început. Dacă începi să susții existența unui teritoriu privat – propria mea experiență – n-o să mai vezi shunyata. Trebuie să renunți în totalitate la ideea de teritoriu, ceea ce se poate realiza, nu este imposibil. Nu este doar o speculație filozofică. Chiar poți să renunți la ideea de teritoriu, chiar *poți* să nu începi.

Î: Poate fi pus semnul echivalenței între a nu încerca și a încerca atât de mult încât să renunți din cauza epuizării? Poate cineva să renunțe înainte de a încerca? Există vreo scurtătură? Este necesar ca maimuța să parcurgă întregul proces al lovirii de pereți și al halucinațiilor?

R: Cred că trebuie. Brusca iluminare nu vine decât odată cu epuizarea. Faptul că este bruscă nu înseamnă neapărat că există o scurtătură. Uneori, oamenii pot trăi o stare de bruscă iluminare, dar dacă nu își continuă drumul, structurile lor mentale se

vor reduce şi minţile li se vor îmbâcsi iarăşi. Drumul trebuie parcurs pentru că, aşa cum ai spus şi tu, adevărul începe din punctul în care te simţi cel mai dezamăgit.

Î: Şi atunci, ne întoarcem la calea Hinayana, a disciplinei. Am dreptate?

R: Ai. Meditaţia nu-i o activitate uşoară, e un fel de muncă fizică, dacă pot să-i spun aşa.

Î: Odată porniţi, se pare că ne implicăm în a face ceva.

R: Ai ceva de făcut, dar tot timpul cât o faci, trebuie să te raportezi numai la prezent, nu la dorinţa de a obţine ceva în viitor şi astfel ne întoarcem iarăşi la tehnicile de meditaţie. Meditaţia nu este un mijloc de a face primul pas pe cale, este posibilitatea de a-ţi da seama că te afli deja acolo, cu toată fiinţa ta, trăind intens în prezent, acum, acum, acum. Nu ai cum să începi pentru că de fapt nu te-ai aflat nicăieri altundeva.

Î: Ne-aţi descris persoanele iluminate ca fiind libere de lanţul karmic. Aş vrea să ştiu ce aţi vrut să ne spuneţi cu aceasta, deoarece mie mi se pare că aceştia creează un nou lanţ karmic.

R: Cuvântul „karma" înseamnă „creaţie" ori „acţiune"- reacţie în lanţ. De exemplu, privind către viitor, plantăm o sămânţă în solul prezentului. În cazul celor iluminaţi, ei nu-şi fac planuri de viitor deoarece nu simt nevoia să se apere de nimic. Ei nu au nevoie să ştie cum le va arăta viitorul. Au trecut dincolo de conceptul de „viitor". Trăiesc din plin în prezent. Acesta conţine în sine atât trecutul cât şi viitorul. Persoanele iluminate stăpânesc complet activitatea obsesivă şi fără odihnă a minţii. Există complet numai în prezent, de aceea sunt feriţi de nevoia de a planta seminţele viitoare ale karmei. Când ajung în viitor, ei nu-l văd ca o consecinţă a faptelor bune din trecut, ci îl percep în permanenţă ca prezent. Prin urmare, nu dau naştere nici unei reacţii în lanţ.

Î: „Starea de conştienţă" este diferită de a trăi pur şi simplu

în prezent?

R: Este. Iluminarea înseamnă să fii „conştient" de prezent. De exemplu, animalele trăiesc în prezent şi, pentru acest motiv, un bebeluş trăieşte tot în prezent. Dar este cu totul altceva decât a fi „conştient" sau iluminat.

Î: Nu înţeleg foarte bine ce vreţi să spuneţi prin animalele şi copiii mici trăiesc în prezent. Care este diferenţa dintre această formă de a trăi în prezent şi a fi o persoană iluminată?

R: Problema stă în diferenţa dintre a te baza pe ceva şi a exista cu adevărat în prezent din punct de vedere al „conştienţei". În cazul unui copil sau al unui animal, ei trăiesc în prezent, dar sunt dependenţi de acest prezent. Depinzând de el, se află într-o oarecare relaţie de feedback, deşi nu îşi dau seama de aceasta. În cazul unei fiinţe iluminate, aceasta nu se bazează pe ideea de „sunt un iluminat", deoarece a transcens complet ideea de „eu sunt". Există cu-adevărat şi atât. Separarea subiect-obiect a fost depăşită complet.

Î: Dacă o persoană iluminată a încetat să mai aibă un ego şi simte durerea şi tristeţea celor din jur dar nu şi ce simte el, atunci putem numi dorinţă chemarea sa de a-i ajuta pe ceilalţi să-şi depăşească dificultăţile?

R: Nu cred. Dorinţa apare când vrei să vezi pe cineva fericit. Când o persoană devine fericită, atunci te simţi şi tu fericit. Activităţile în care te-ai implicat pentru a-l aduce în această situaţie sunt făcute mai mult pentru tine decât pentru celălalt. Tu însuţi te simţi bine când îl vezi fericit. Un iluminat nu va avea o astfel de atitudine. Dacă cineva îi solicită ajutorul, i-l oferă necondiţionat. Nu este implicată nici automulţumirea nici satisfacţia proprie.

Î: De ce numele centrului dumneavoastră de studii este Karma Dzong?

R: *Karma* înseamnă atât „acţiune" cât şi „activităţi cu temă budistă", iar *Dzong* este cuvântul tibetan pentru „fortăreaţă".

Este mai mult o formă de prezentare decât vreo abordare gândită în prealabil. Totul evoluează, aici lucrurile se întâmplă de la sine. De asemenea, centrul pare învăluit într-un nor de energie care ar putea fi atribuit karmei. Este o energie adevărată, neînşelătoare, e energia fortăreţei. Ceea ce trebuie să se întâmple se întâmplă. Are mai mult forma unor relaţii karmice directe, decât o muncă de misionariat pentru a converti diverse persoane la budism.

Î: Cum raportaţi samadhi şi nirvana la conceptul de shunyata?

R: Este o problemă de semantică, de sens al cuvintelor. Nu este o diferenţă de înţeles. Sunt doar exprimări diferite. Samadhi este implicarea totală, iar nirvana este eliberarea şi amândouă sunt legate direct de shunyata. Când experimentăm shunyata, suntem complet implicaţi, fără separaţie dualăîntre subiect şi obiect. De asemenea, suntem eliberaţi, suntem în afara oricărei confuzii.

Prajna şi compasiunea

Din ce am discutat despre shunyata, am descoperit că în loc să vedem lucrurile aşa cum sunt, le încărcăm cu propriile noastre preconcepţii, idei şi versiuni asupra fenomenelor. Odată ce suntem în stare să pătrundem cu privirea prin vălul de prejudecăţi, ne dăm seama că este inutil să ataşăm situaţiilor diverse calificative, fără să ne gândim dacă se potrivesc sau nu. Cu alte cuvinte, preconcepţiile sunt o formă de apărare. Cum vedem ceva, imediat îi dăm un nume şi-l plasăm într-o categorie. Dar forma este un gol. Ea nu are nevoie de etichetările noastre pentru a-şi exprima pe deplin natura, pentru a fi ceea ce este. Forma este prin *ea însăşi* liberă de prejudecăţi.

Mai departe, golul este o formă. Aceasta înseamnă că la acest nivel al înţelegerii punem prea multă valoare în a vedea forma golită de orice idei preconcepute. Ne-ar plăcea să experimentăm acest tip de percepţie, deşi să receptezi forma ca gol este o stare mentală a cărei obţinere necesită un oarecare efort. Atâta ne străduim, încât acesta devine la rându-i un lucru, o formă, în loc să mai fie un adevărat spaţiu gol. Problema e ambiţia prea mare.

Prin urmare, nivelul următor este să renunţăm la ambiţia de a vedea forma ca pe un gol. Realizând aceasta, forma chiar se iveşte cu adevărat de după vălul ideilor noastre preconcepute. Forma este formă, formă pur şi simplu, fără nicio altă implicaţie filozofică. Iar golul rămâne gol, nu este nimic de care să te agăţi. Iată cum am descoperit şi experimentarea nondualităţii.

Cu toate acestea, înţelegând că forma este formă şi golul

este gol, continuăm încă să ne apreciem perceperea nondualității. Există încă o prezență a observatorului, a celui care experimentează percepția. Există conștiența că un anume ceva a fost îndepărtat, că ceva este absent. Cu multă subtilitate, ne bazăm încă pe nondualitate. Acum intrăm într-o fază de tranziție între Calea Mahayana și Tantra, în care prajna a devenit o prezență continuă, iar compasiunea nu mai este un act deliberat, dar există încă o umbră de conștiință de sine, o anumită senzație că ne percepem prajna și compasiunea, o senzație vagă de control și apreciere a ceea ce facem.

Așa cum am discutat în capitolul referitor la Bodhisattva, prajna este o stare existențială deosebit de clară, precisă și inteligentă. Posedă acuitate, capacitatea de a pătrunde și de a lămuri situațiile. Compasiunea este atmosfera deschisă în care se manifestă prajna. Este o conștiență deschisă a situației care orientează acțiunile transmise de ochiul prajnei. Compasiunea este foarte puternică, dar ea trebuie dirijată de inteligența prajnei, așa cum și inteligența are nevoie de deschiderea fundamentală a compasiunii. Cele două trebuie să fie simultane.

Compasiunea implică o lipsă fundamentală a fricii, o lipsă a fricii fără nicio ezitare. Această lipsă a fricii este marcată de o nemaipomenită generozitate, în contrast cu lipsa fricii în manifestarea forței cuiva în fața celorlalți. Acest „curaj generos" reprezintă natura fundamentală a compasiunii și transcende instinctele animale ale egoului. Egoul vrea să-și domine teritoriul, în timp ce compasiunea este complet deschisă și binevoitoare. Este o manifestare de generozitate care nu exclude pe nimeni.

Compasiunea începe să-și joace rolul în practica meditației atunci când tu încerci nu doar calmul și liniștea, ci și căldura. Din starea de deschidere și bunăvoință izvorăște un profund sentiment de căldură sufletească. Când apare acest sentiment, orice depresie sau teamă pe care agenții externi încearcă să ți-o inducă sub formă de obstacole în actul meditației vor dispărea cu desăvârșire.

Această căldură instinctivă dobândită prin actul meditației, își continuă existența și în perioada post meditație. Prin acest tip de conștiență adevărată nu poți însă să te detașezi de activitățile zilnice. Este imposibil. Dacă încerci să te concentrezi asupra unei acțiuni, să zicem turnarea unei cești de ceai sau orice altă activitate zilnică și în același timp încerci să păstrezi starea de conștiență trează, trăiești o stare de vis. Așa cum a afirmat un mare învățat tibetan: „Încercarea de a combina conștiența și acțiunea într-un mod nepotrivit este ca și cum ai încerca să combini uleiul cu apa." Adevărata conștiență trebuie să fie mai mult deschisă decât precaută sau protectoare. Este deschiderea mentală totală experimentând spațiul deschis caracteristic acelei situații. Chiar dacă lucrezi, conștiența poate opera și ea în interiorul a ceea ce faci, devenind un exercițiu de compasiune și meditație.

În general, starea de conștiență lipsește din viața obișnuită. Suntem complet absorbiți de ceea ce facem și uităm de tot ce ne înconjoară, mediul e parcă acoperit de o pâclă. Dar forța pozitivă a compasiunii și a prajnei este deschisă și inteligentă, exactă și penetrantă, oferindu-ne o viziune panoramică asupra vieții, revelându-ne nu numai acțiunile și evenimentele la care participăm, ci și cadrul în care se desfășoară. Astfel, se creează cadrul propice comunicării cu ceilalți. În relațiile cu ceilalți oameni, nu trebuie să fim atenți doar la ce spun, ci la toate semnalele pe care le emit. Vorbele și zâmbetele cuiva reprezintă doar o mică parte din actul comunicării. La fel de important este și felul în care se prezintă, în care se manifestă. Acesta ne poate spune mai mult decât niște simple vorbe.

Când o persoană este atât înțeleaptă, cât și plină de compasiune, acțiunile sale sunt foarte eficiente și degajă o energie imensă. Acest tip de acțiune este numit *upaya*, „mijlocul de a demonstra abilitățile". Aici, „eficient" nu înseamnă pe ocolite sau diplomatic. Upaya este răspunsul direct în fața unei situații. Dacă o persoană este complet deschisă, răspunsurile sale vor fi

absolut directe, chiar cumva brutale dintr-un anumit punct de vedere, deoarece upaya nu admite niciun nonsens. Arată lucrurile şi le tratează aşa cum sunt. Este capacitate totală şi energie exactă. Dacă măştile şi acoperămintele pe care le purtăm vor fi îndepărtate brusc de această energie, va fi teribil de dureros. Va fi şi jenant, pentru că ne trezim goi, fără nimic care să ne acopere. Într-un astfel de moment, prin acest tip de deschidere şi tratare directă, natura cumplit de brutală a prajnei şi compasiunii ni se pot părea deosebit de reci şi impersonale.

Din punct de vedere al abordării convenţionale, compasiunea înseamnă doar să fii amabil şi cald. Învăţăturile ne descriu acest tip de compasiune drept „dragoste de bunică". Te aştepţi ca persoana ce manifestă un asemenea soi de compasiune să fie blândă şi amabilă, că n-ar putea să facă rău nici unei muşte. Dacă ai nevoie de o altă mască, de o altă pătură cu care să te înfăşori, aceasta ţi-o poate pune la dispoziţie. În schimb, adevărata compasiune este, din punct de vedere al egoului, nemiloasă, deoarece nu pune niciun preţ pe încercările acestuia de a se autoîntreţine. Este „înţelepciunea alienată". Este în întregime înţelepciune, dar este şi alienare deoarece nu se raportează la încercările naive şi puerile ale egoului de a-şi asigura propriul confort.

Îndemnul logic al egoului ne sfătuieşte să fim amabili cu ceilalţi, să fim băieţi de treabă şi să ducem nişte vieţişoare prin care să nu supărăm pe nimeni. Să ne ducem cu conştiinciozitate la slujbă şi să trăim într-o căsuţă confortabilă. Ne-ar plăcea s-o ducem aşa la nesfârşit, dar dintr-o dată se întâmplă ceva ce ne aruncă afară din cuibuşorul nostru cald. Ori picăm într-o stare de cumplită depresie ori ne loveşte ceva teribil de dureros. Începem să ne mirăm de ce zeii au fost aşa de nemiloşi. „De ce m-a pedepsit Dumnezeu? Doar am fost un om bun, n-am făcut rău nimănui." Însă viaţa înseamnă mai mult decât atât.

Ce încercăm oare să apărăm? De ce suntem atât de preocupaţi să ne punem la adăpost? Energia spontană a compasiunii

lipsită de milă ne îndepărtează cât colo de confort şi protecţie. Dacă nu vom trăi niciodată un asemenea şoc, nu ne vom maturiza niciodată. Trebuie să fim smulşi din traiul nostru călduţ, sigur şi neschimbat. Scopul meditaţiei nu este doar să devenim mai buni sau mai cinstiţi în sensul obişnuit, încercând doar să ne punem la adăpost. Trebuie să începem să manifestăm înţelepciune şi compasiune în sensul fundamental al acestora, să ne deschidem şi să relaţionăm cu lumea aşa cum este ea.

Î: Aţi putea să ne explicaţi diferenţa esenţială între dragoste şi compasiune? În ce relaţie se află una faţă de cealaltă?

R: Dragostea şi compasiunea sunt nişte termeni ambigui. Îi putem interpreta în mai multe sensuri. În general, în viaţă ne comportăm ca şi cum am vrea să obţinem ceva, încercând să ne aflăm doar în posturile care ne-ar asigura confortul securităţii. Ori îi tratăm pe ceilalţi ca pe nişte copii, ori ne agăţăm noi înşine de poala cuiva. Această „poală" poate fi o persoană, o organizaţie, o comunitate, un maestru, sau orice tip de structură cu aspect parental. Aşa numitele relaţii de „iubire" întrunesc unul sau două din aceste criterii. Ori suntem hrăniţi de cineva, ori îi hrănim noi pe ceilalţi. Acestea sunt manifestări false ori distorsionate ale dragostei şi compasiunii. Dorinţa de unire, dorinţa de a „aparţine" cuiva, sau de a-i transforma pe ceilalţi în propriii noştri copii, pare să fie foarte puternică. O persoană, o organizaţie, o instituţie, sau orice altceva pot deveni copilul nostru. Simţim nevoia să îl hrănim, să-l alăptăm, să-l ajutăm să se facă mare. Sau, invers, organizaţia este mama universală care ne hrăneşte continuu. Fără „mămică" nu putem nici să existăm, nici să supravieţuim. Aceste două tipare se aplică oricăror energii vitale care au potenţialul de a ne menţine existenţa. Aceste energii sunt la fel de simple ca o prietenie întâmplătoare sau ca un moment de amuzament putând fi, în acelaşi timp, la fel de complicate ca o căsătorie sau alegerea carierei. Indiferent dacă vrem să ne controlăm o emoţie sau să devenim o parte a sa.

Cu toate acestea, există şi un alt fel de dragoste şi compasiune, un al treilea tip. Fii doar ceea ce eşti. Nu te reduce la nivelul unui copil, nici nu-ţi dori ca altcineva să atârne de tine. Fii numai ce eşti în orice domeniu al existenţei. Dacă poţi să o faci, situaţiile exterioare îţi vor apărea de la sine aşa cum sunt. Astfel, vei putea comunica direct şi corect, fără să fii nevoit să faci uz de vreo interpretare emoţională, psihologică sau de vreun neadevăr. Acest al treilea tip este o cale echilibrată de deschidere şi comunicare ce ne oferă automat un spaţiu imens, un loc pentru dezvoltare creativă, un spaţiu unde să dansăm şi să realizăm schimbul.

Compasiunea înseamnă să nu intrăm în jocul ipocriziei şi al autoamăgirii. De exemplu, dacă dorim ceva de la cineva şi îi spunem „te iubesc", cel mai adesea sperăm că vom reuşi să-l momim înspre teritoriul nostru, să-l facem să treacă de partea noastră. Acest soi de dragoste prozelitistă este foarte limitat. „Ar trebui să mă iubeşti chiar dacă mă urăşti, deoarece eu sunt plin de dragoste, te iubesc nespus, dau pe afară de atâta dragoste!" Cum vine asta? Nimic altceva decât că cealaltă persoană ar trebui să adere la teritoriul tău doar pentru că i-ai spus că o iubeşti şi că nu-i vei face niciun rău. E foarte îndoielnic. Nicio persoană inteligentă n-ar trebui să poată fi sedusă cu asemenea tertipuri. „Dacă mă iubeşti aşa cum sunt, de ce vrei să trec în teritoriul tău? De ce această dorinţă? Ce vrei de la mine? De unde ştiu că dacă voi trece acolo unde mă chemi, n-o să încerci să mă domini, să-mi creezi o stare de claustrofobie cu teribila ta cerere de iubire?" Atâta timp cât va fi implicată o persoană care face caz de iubire, ceilalţi ar trebui să fie bănuitori faţă de atitudinea sa „iubitoare şi plină de compasiune". Cum putem fi siguri că, odată invitaţi la un festin, mâncarea nu este otrăvită? Această deschidere vine de la o persoană care se situează pe sine în centrul atenţiei, sau este complet deschisă?

Caracteristica fundamentală a adevăratei compasiuni este deschiderea pură şi lipsită de teamă, fără niciun fel de delimitări

teritoriale. Nu e nevoie să pari blând şi iubitor faţă de vecini, nici să vorbeşti prea amabil şi să porţi un zâmbet încântător. Acest joculeţ nu-şi are rostul. De fapt, este jenant. Deschiderea adevărată se manifestă la o scară mult mai largă, la o scară universală. Compasiunea înseamnă să te comporţi asemeni adultului care eşti, în timp ce îţi menţii încă o latură copilăroasă. În învăţăturile budiste, aşa cum am menţionat anterior, simbolul compasiunii este o lună strălucind pe cer în timp ce imaginea sa se reflectă într-o sută de vase cu apă. Luna nu-ţi cere „dacă te deschizi faţă de mine, o să-ţi fac o favoare strălucind doar pentru tine". Luna străluceşte pur şi simplu. Chestiunea constă în a nu vrea să profiţi de cineva, nici să-ţi doreşti să-l faci fericit. Publicul lipseşte cu desăvârşire, nu există „eu" şi „ceilalţi". Este un dar care se pune la dispoziţie, o generozitate completă fără noţiunile relative de a da şi a primi. Aceasta este deschiderea fundamentală a compasiunii: deschidere fără pretenţii. Fii doar ceea ce eşti, fii stăpân pe situaţie. Dacă doar vei „fi", viaţa va curge în jurul tău şi prin tine. Vei putea astfel să comunici şi să colaborezi cu cei din jur. Pentru aceasta, desigur, este nevoie de o mare cantitate de căldură şi deschidere. Dacă îţi permiţi să fii ceea ce eşti, atunci nu vei avea nevoie de o „poliţă de asigurare" în încercarea de a deveni bun, milos şi înţelegător.

Î: Această compasiune neîndurătoare pare cam lipsită de milă.

R: Viziunea clasică asupra iubirii este cam ca a unui tată extrem de naiv ce vrea să-şi ajute copiii şi le îndeplineşte toate dorinţele. Le dă totul: bani, băutură, arme, mâncare, orice i-ar putea face fericiţi. Mai există şi un alt fel de părinte care nu numai că vrea să-şi vadă copiii fericiţi, dar este preocupat şi de sănătatea lor.

Î: De ce o persoană plină cu adevărat de compasiune ar trebui să-şi facă probleme pentru ceea ce oferă?

R: Nu e chiar ofertă, ci o deschidere în relaţiile cu ceilalţi.

E mai mult o problemă de a înțelege existența celorlalți așa cum este, decât de a privi relația cu ei în termenii clasici și plini de prejudecăți ai ideii de confort și disconfort.

Î: Nu există, legat de ideea de compasiune lipsită de milă, un risc considerabil de autoamăgire? O persoană poate să creadă că manifestă acest tip brutal de compasiune când, de fapt, nu face decât să-și dea frâu liber stărilor de agresivitate?

R: Cu siguranță că așa este. Tot datorită faptului că este o idee periculoasă am așteptat până acum să o prezint, după ce am discutat despre materialismul spiritual și despre calea budistă în general, dobândind un fond de înțelegere intelectuală. La nivelul despre care vorbesc, dacă un învățăcel urmează să practice compasiunea lipsită de milă, el trebuie să fi trecut deja printr-o mulțime de etape: meditație, studiu, eliberare, descoperirea autoamăgirii, a sensului umorului și așa mai departe. După ce o persoană a trecut prin toate acestea, după ce a încheiat această lungă călătorie, abia atunci poate să descopere compasiunea și prajna. Dacă o persoană nu a studiat și nu a meditat îndeajuns, va fi extrem de periculos pentru aceasta să practice compasiunea lipsită de milă.

Î: Se poate ca o persoană să dezvolte un oarecare grad de deschidere și compasiune față de ceilalți. Dar apoi, descoperă că tocmai această compasiune este încă limitată, că e doar un tipar. Pentru a pătrunde esența ne putem baza întotdeauna pe starea noastră de deschidere? Există vreo cale prin care să ne dăm seama că nu ne păcălim singuri?

R: E foarte simplu. Dacă ne păcălim încă de la început, va apărea un soi de înțelegere pe care o vom face automat cu noi înșine. Cu siguranță toată lumea a trecut prin asta. De exemplu, dacă vorbim cu cineva și ne exagerăm spusele, înainte de a deschide gura ne vom spune: „Știu că am exagerat, dar am vrut să-l conving." Jucăm acest mic joc în permanență. Chiar trebuie să renunțăm la fandoseala de a părea onești, deschizându-ne complet în fața noastră. Cheia nu este deschiderea față de ceilalți. Cu cât ne vom deschide mai mult și mai complet față de noi, cu atât mai multă deschidere va radia față de ceilalți. Știm foarte bine când încercăm să ne păcălim, dar facem pe surzii și pe proștii în fața propriei amăgiri.

Tantra

După ce bodhisattva a eliminat concepțiile fixiste mânuind sabia cu două tăişuri a prajnei, ajunge să înțeleagă că „forma este formă şi golul este gol". În acest moment este capabil să facă față situațiilor cu mare pricepere şi abilitate. Pe măsură ce înaintează pe Calea Bodhisattva, prajna şi compasiunea devin mai profunde, iar el experimentează o mai mare conştiență a inteligenței, a spațiului şi a liniştii. În această accepțiune, liniştea este indestructibilă, de o forță remarcabilă. Nu putem să fim cu adevărat liniştiți până când nu obținem acea linişte invincibilă în interiorul nostru. O linişte aparentă sau temporară poate fi oricând risipită. Dacă încercăm să fim buni şi împăciuitori într-un mod simplist, o situație diferită sau neaşteptată ne-ar putea tulbura starea, deoarece pacea noastră nu are nici forță, nici nu este bine structurată. Starea de linişte trebuie să fie stabilă, adânc înrădăcinată şi fermă. Trebuie să întrunească toate caracteristicile pământului. Dacă am avea puterea în sensul egoului manifest, am avea tendința să ne-o exercităm şi s-o folosim drept unealtă pentru dominarea celorlalți. Odată deveniți bodhisattva, n-o vom folosi în acest scop. Vom rămâne pur şi simplu în starea de linişte.

În sfârşit, vom atinge cel de-al zecelea şi ultimul stadiu al Căii Bodhisattva: moartea shunyatei şi naşterea în „lumină". Shunyata ca experiență dispare lăsând loc manifestării luminoase a formei. Prajna se transformă în jnana - „înțelepciune". Dar înțelepciunea este încă privită ca o descoperire venind din exterior. Un şoc puternic venind din partea *vajra-like samadhi* este

necesar pentru a-l trece pe bodhisattva din starea de cel care *înțelege* înțelepciunea în cea de cel care *este* înțelept. Acesta este momentul bodhi sau „trezirea", intrarea în tantra. În această stare, culorile și luminile energiei devin încă și mai strălucitoare.

Dacă vedem o floare roșie, n-o vedem numai lipsită de dominația complexă a egoului, lipsită de încadrările și denumirile preconcepute, ci îi vedem și întreaga minunăție. Dacă dăm la o parte filtrul confuziei aflată între noi și floare, aerul va deveni mai clar iar imaginea mai precisă și mai vie.

În timp ce Mahayana își exersează învățăturile pe studiul și dezvoltarea prajnei, cunoașterea transcendentală, învățătura de bază a Tantrei are de-a face cu lucrul asupra energiei. În Kriyayoga Tantra a lui Vajramala, energia este descrisă drept „ceea ce există în adâncul tuturor ființelor, forța curată a existenței, aceea care susține înțelepciunea. Această esență indestructibilă este energia marii bucurii. Este atotcuprinzătoare, ca și spațiul. Este trupul dharmei care nu interacționează cu nimic". Conform acestei tantra, „Această energie stă la baza inteligenței primordiale care percepe lumea fizică. Această energie dă avânt atât minților iluminate, cât și celor confuze. Este indestructibilă în sensul că este permanentă. Este forța motrice a emoțiilor și a gândurilor din starea de confuzie precum și a compasiunii și inteligenței din cea de iluminare."

Pentru a stăpâni această energie, yoghinul trebuie să înceapă procesul abandonării și apoi să lucreze asupra principiului shunyatei de a vedea dincolo de granițele conceptualizării. El trebuie să străpungă prin vălul confuziei, să înțeleagă că „forma este formă și golul este gol", până ce, în final, se va elibera de ajutorul shunyatei, începând să vadă luminozitatea formei și înfățișarea vie, exactă și plină de culoare a lucrurilor. Din acest moment, tot ceea ce percepem din viața de zi cu zi prin intermediul simțurilor este experiență pură, pentru că se face direct. Nu există niciun văl între tine și „acela". Dacă un yoghin folosește energia fără să fi trecut mai întâi prin experiența shunyatei,

rezultatul poate fi periculos și distructiv. De exemplu, prin practicarea unor exerciții fizice de yoga stimulatoare de energii, poți să îți trezești energiile pasiunii, urii, mândriei și altele, neștiind cum să le manifeşti. Scrierile ne spun despre un yoghin complet intoxicat de aceste energii care se comporta ca un elefant băut care aleargă orbește fără să-i pese încotro se îndreaptă.

Învățăturile tantrice depășesc „privitul dincolo," înclinație a atitudinii transcendentale că „forma este formă". În tradiția Mahayana, când ne referim la transcendență, avem în vedere transcenderea egoului. În tradiția tantrică nu se face nicio referire la trece dincolo de ego, ar fi o abordare prea duală. Tantra este mult mai exactă. Nu este o problemă de „a ajunge *acolo*" sau „a fi *acolo*". Tradiția Tantrică ne vorbește despre „a fi *aici*". Ne vorbește despre transmutare, iar analogia cu procedeele alchimice este des folosită. De exemplu, existența plumbului nu este respinsă, dar acesta este transmutat în aur. Nu trebuie să-i schimbi niciuna din însușirile sale de metal, trebuie doar să i le transformi.

Tantra este sinonimă cu dharma, calea. Rolul practicilor tantrice este transmutarea egoului, permițând inteligenței primordiale să strălucească. Cuvântul *tantra* înseamnă „continuitate". Este asemeni sforii care ține mărgelele laolaltă. Șnurul este calea. Mărgelele sunt procedeele principale ale tehnicilor tantrice: Cele Cinci Skanda sau cei cinci constituenți ai egoului, precum și potențialul primordial interior al unui Buddha, inteligența primordială

Înțelepciunea tantrică aduce nirvana în actul samsarei. Pare să sune destul de șocant. Înainte de a atinge nivelul tantrei, încerci să abandonezi samsara și te străduiești să atingi nirvana. Până la urmă îți dai seama de inutilitatea strădaniei devenind una cu nirvana. Pentru a dobândi cu adevărat energia nirvanei și a deveni una cu ea, trebuie să colaborezi cu lumea ca atare. Prin urmare, sintagma „înțelepciune obișnuită" este des folosită în tradiția tantrică. Este Thamal-gyi-shepa, versiunea complet

obişnuită a „formei care este formă şi a golului ca gol". Este ceea ce este. Existenţa fizică a lumii nu poate fi respinsă ca un rău asociat samsarei. Nu poţi înţelege esenţa nirvanei decât înţelegând-o pe cea a samsarei. Prin urmare, calea implică ceva mai mult decât simpla trecere dincolo de dualitate, ceva mai mult decât o biată înţelegere a nondualităţii. Înveţi să vezi „nondualismul", ca să spun aşa, să vezi calitatea de „fiinţare" a nondualităţii. Vei vedea dincolo de aspectul de negare al shunyatei, negare a dualităţii. În consecinţă, termenul „shunyata" nu este prea folosit în Tantra. În locul shunyatei sau a spaţiului gol se foloseşte Tathata, „ce este". Cuvintele *osel* din tibetană sau *prabhasvara* din sanscrită, care înseamnă „luminozitate" sunt şi ele des uzitate. Această referire la tradiţia tantrică o veţi găsi în Ultima Întoarcere a Roţii Dharmei a lui Buddha: în loc să spună forma este un gol şi golul este formă, el spune că forma este luminozitate. Aceasta, numită şi prabhasvara este legată de *mahasukha*, „marea bucurie" sau „starea de graţie", înţelegerea deplină că „golul este gol". Nu este doar un gol simplu, pentru că şi forma este formă.

Dinamicitatea energiei nu este cuprinsă în întregime în doctrina shunyatei, deoarece întreaga descoperire a shunyatei provine din raportarea la gândirea samsarică. Shunyata ne oferă o alternativă la samsara şi, astfel, învăţăturile sale vor fi direct tributare mentalităţii samsarice. Chiar dacă învăţăturile merg dincolo de a zice că „forma este gol şi golul este formă", arătând că „golul nu este altceva decât formă" şi „forma nu este altceva decât un gol", încă nu merg atât de departe încât să afirme că forma posedă această energie şi golul posedă tot această energie. În învăţăturile tantrice, sau *Vajrayana*, principiul energiei joacă un rol foarte important.

Învăţăturile trebuie conectate cu existenţele zilnice ale practicanţilor. Ne confruntăm cu gândurile, emoţiile şi energiile izvorâte din relaţia cu ceilalţi oameni şi cu lumea înconjurătoare. Cum o să raportăm înţelegerea shunyatei la evenimentele

zilnice dacă n-o să recunoaştem aspectele energetice ale vieţii? Dacă nu vom jongla cu energiile vieţii, n-o să fim în stare să folosim experienţa shunyatei pentru a uni samsara cu nirvana. Tantra ne învaţă să nu suprimăm sau să distrugem energiile, ci să le transmutăm. Cu alte cuvinte, să mergem cu tiparele energiei. Când ne-am echilibrat relaţia cu energiile, începem să facem cunoştinţă cu ele. Începem să găsim drumul şi direcţia corectă. Aceasta nu înseamnă că trebuie să te transformi într-un elefant cherchelit, să devii un yogi sălbatic, în sens peiorativ.

Un exemplu perfect de întovărăşire cu energia, latura pozitivă a yoghinului sălbatic, este mai demult pomenita transmitere a iluminării de la Tilopa la Naropa. Tilopa şi-a scos sandaua şi l-a plesnit peste faţă. S-a folosit de situaţia aflată la îndemână, de energia curiozităţii şi căutării manifestată de Naropa, transmutând-o în stare de conştienţă. Naropa poseda o cantitate imensă de energie şi inteligenţă, dar nu erau conectate la capacitatea de înţelegere a lui Tilopa, la deschiderea sa mentală, ceea ce reprezenta un alt tip de energie. Pentru a depăşi această barieră era nevoie de un şoc brusc, de o zgâlţâială zdravănă şi neaşteptată. Este ca şi când o clădire crăpată este gata să cadă, dar este consolidată dintr-o dată, pe neaşteptate, de un cutremur. Pentru a redobândi starea de deschidere originară sunt folosite momentele obişnuite, împrejurările de zi cu zi. Când începi să funcţionezi după tiparele energetice, experienţa devine deosebit de creativă. Energiile înţelepciunii şi compasiunii se vor manifesta permanent într-un mod precis şi exact.

Pe măsură ce yoghinii devin din ce în ce mai receptivi la tiparele şi calităţile energiei, văd tot mai clar sensurile ori simbolismul experienţelor de viaţă. Prima parte a practicilor tantrice, Tantra inferioară, este numită *Mahamudra*, însemnând „Marele simbol". În cazul de faţă, simbol nu semnifică un „semn" reprezentând cine ştie ce principiu filozofic sau religios. Este o demonstrare a laturii vii a ceea ce este. De exemplu, în percepera directă a unei flori, percepţia pură, neumbrită şi lipsită de

vreo mască, culoarea florii transmite un mesaj superior, dincolo de simpla percepere a unei culori. Această culoare conține un mesaj major comunicat într-o formă măreață, aproape copleșitoare. În această percepere, gândirea conceptualizată nu este implicată deloc, așa că putem să vedem cu mare precizie, ca și cum ni s-ar fi luat un văl de pe ochi.

Sau, dacă ținem în mână o bucată de piatră având acea claritate a percepției aflată în contact direct cu percepția pură, nu vom simți numai tăria pietrei, ci vom începe să-i înțelegem și implicațiile spirituale. O vom percepe drept expresia absolută a solidității și măreției pământului. Fiind vorba de același principiu, la fel de bine am ajunge la același rezultat dacă am ține în mâini Everestul. Acea pietricică prezintă toate aspectele solidității. Nu mă refer doar la sensul fizic, ci la soliditate în sens spiritual, soliditatea liniștii și a energiei, a energiei indestructibile. Simți soliditatea și calmul pământului, fiindcă orice ai planta sau ai îngropa în el, pământul nu reacționează negativ. Prin această piatră devii conștient de Înțelepciunea calmului iluminat, ca și de latura samsarică a egoului-mândrie care vrea să ridice o piramidă sau un monument până la cer în cinstea propriei existențe. Fiecare situație cu care ne întâlnim se află în această conexiune vie cu starea noastră existențială. Este interesant de remarcat că în iconografia tantrică, un anumit număr de figuri simbolice sunt reprezentate ținând un munte în mână, ceea ce reprezintă exact ce am spus: o liniște solidă, compasiune solidă și o înțelepciune aidoma, care nu poate fi influențată de frivolitățile egoului.

Fiecare structură pe care o percepem are automat și implicații spirituale. Începem să ne dăm seama de uriașa cantitate de energie conținută de această descoperire și înțelegere. Cel care meditează își dezvoltă capacitatea de a explora noi adâncimi ale percepției prin comunicare directă cu realitatea lumii fizice. Reușești să vezi nu numai lipsa complexității și absența dualității, dar și *pietricitatea* pietrei și *aeritatea* aerului. Vezi lucrurile

exact cum sunt, și nu doar în sens fizic, ci și conștiența semnificației lor spirituale. Tot ce vezi este expresia unei descoperiri spirituale. Apare o profundă înțelegere a simbolismului și o adâncă înțelegere a energiei. Oricare ar fi situația, nu trebuie să mai forțezi rezultatele. Viața curge în jurul tău. Acesta este principiul de bază al *mandalei*. În general, mandala este reprezentată ca un cerc învârtindu-se în jurul unui centru, semnificând că tot ce te înconjoară devine parte a propriei conștiențe, întreaga sferă fiind simbolul realității vii a existenței. Singura cale prin care poți vedea lucrurile cu adevărat, cum trebuie și în întregime, este practica meditației, creând o legătură directă cu natura și viața indiferent de situație. Când spunem că trăim la un înalt nivel spiritual, nu înseamnă că plutim prin aer. Dimpotrivă, cu cât ne ridicăm mai sus, cu atât ne aflăm mai aproape de pământ.

Este important să ne aducem aminte că practica meditației începe cu penetrarea structurilor mentale obsesive, adică fragmentarea egoului. Continuând, vom înțelege nu numai complexitatea proceselor de gândire, ci și povara „adâncilor sensuri" ale conceptelor exprimate în nume și teorii. Apoi, în sfârșit, creăm un soi de spațiu între „*acesta*" și „*acela*", oferindu-ne un remarcabil grad de libertate. Spațiul odată creat, trecem la practicile Vajrayana de creare a legăturii directe cu experiențele de viață. În esență, sunt trei pași, Cele Trei Yana: Hinayana, vehiculul metodei; Mahayana, vehiculul shunyatei, sau al spațiului; și Vajrayana, sau Tantra, vehiculul energiei directe.

Conform tradiției tantrice, energia are cinci forme de reprezentare, sau Familiile lui Buddha:Vajra, Ratna, Padma, Karma și Buddha. Fiecare Familie are asociată câte o emoție, transmutată într-o „înțelepciune" specifică sau în câte un aspect al stării de conștiență trează. Ele sunt asociate și cu elemente fizice, culori, peisaje, direcții, anotimpuri sau cu oricare din celelalte aspecte ale lumii fizice.

Vajra este asociată cu furia pe care o transmută în Înțelep-

ciunea-ca-Oglindă. Dincolo de latura întunecată, posesivă şi agresivă a furiei simţim că mai există ceva, iar această percepţie intuitivă ne ajută să transmutăm automat esenţa acesteia în precizie şi deschidere, în loc să o schimbăm în mod intenţionat.

Vajra este asociată şi cu elementul apă. Apele tulburi şi învolburate simbolizează natura defensiv-agresivă a furiei, în timp ce o apă curată simbolizează capacitatea exactă, precisă şi clară de reflectare a Înţelepciunii-ca-Oglindă.

Culoarea vajrei este albul. Furia este actul direct şi brutal al autoapărării. Este ca o foaie albă de hârtie, foarte plată şi opacă, dar întruneşte şi calităţile luminozităţii, ale reflexiei strălucitoare reprezentată prin Înţelepciunea-ca-Oglindă.

Vajra este pusă în legătură cu estul, cu zorile şi cu iarna. Este o dimineaţă de iarnă, limpede precum cristalul, cu ţurţuri ascuţiţi şi sclipiri. Peisajul nu este pustiu sau dezolant, ci este plin de tot soiul de ascuţimi care ne pun pe gânduri. Există multe lucruri care intrigă un observator. De exemplu, pământul, copacii, plantele, fiecare are modul său diferit de a îngheţa. Fiecare copac reacţionează în felul său la depunerea zăpezii şi la scăderile de temperatură.

Vajra relaţionează cu obiectele în termenii structurii lor exterioare şi al felului în care interacţionează unul cu celălalt. Totul este analizat conform propriului mod de a fi abordat. Inteligenţa Vajrei nu lasă neexplorat nici cel mai mic colţişor. Este asemeni apei care se prelinge pe o suprafaţă plană, acoperind-o complet dar menţinându-i transparenţa.

Ratna este asociată cu mândria şi pământul, este soliditate, munţi, dealuri, piramide, clădiri. „Sunt absolut în siguranţă. Sunt ceea ce sunt". Este un mod de a te privi plin de mândrie. Înseamnă că te temi să nu ţi se ia ceva, ridici metereze în permanenţă, construieşti fortăreţe. În acelaşi timp, Ratna este Înţelepciunea Calmului, atotcuprinderea. Indiferent dacă vei umple pământul de blocuri sau îl vei lăsa aşa cum este, e acelaşi lucru. Pământul rămâne ceea ce este. Nu te simţi deloc nici înfrânt,

nici ameninţat. Dacă suferi de mândrie exagerată, te vei simţi ameninţat în permanenţă de posibilitatea unui eşec sau a unei înfrângeri. În cazul unui iluminat, grija de a-ţi apăra sinele se transmută în calm. Există încă o uşoară stare de percepere a pământului ca solid şi stabil, dar nu ai niciun fel de teamă că ţi-ar putea fugi de sub picioare. Totul este deschis, sigur şi demn. Nu există nimic de care să te temi.

Ratna este legată de sud şi de toamnă, de fertilitate şi de bogăţie în sensul unei generozităţi continue. Când fructele se coc, cad automat pe pământ, dorindu-şi să devină hrană. Ratna are această trăsătură a dărniciei. Este luminoasă şi deschisă precum mijlocul dimineţii. Este galbenă, fiind asociată razelor solare. Când cristalul este asociat Vajrei, Ratna devine aur, chihlimbar, şofran. Are mai mult un sens al profunzimii, al adâncimilor, decât al texturii de suprafaţă, în timp ce Vajra este acoperământ pur, mai mult fragilitate exterioară decât profunzime a adâncurilor. Ratna este deosebit de coaptă şi de pământească, este ca un copac gigantic ce cade la pământ, începe să putrezească şi este acoperit peste tot de colonii de ciuperci, lăsându-se cuprins de buruienile care prind viaţă în jurul său. Este ca un trunchi în care animalele se pot adăposti. Începe să aibă tente gălbui şi coaja i se desface de pe trunchi dând la iveală un interior foarte cuprinzător şi foarte solid. Dacă vei încerca să transporţi acest copac pentru a-l folosi drept parte într-un aranjament floral, se va rupe în bucăţele fărâmiţându-se. Este prea greu pentru a fi cărat oriunde altundeva.

Padma este asociată cu pasiunea, cu latura posesivă, cu dorinţa de a obţine ceva. La baza pasiunii stă instinctul de unire, dorinţa de a fi una cu ceva, dar are şi o latură isterică, o latură nervoasă, care ignoră adevărata stare de uniune, dorindu-şi în schimb să *devină* unită prin posedare. Pasiunea îşi apără automat propriile scopuri. În cazul Conştienţei Discriminatorii, care este aspectul înţelept al pasiunii, poţi să vezi poziţia lui „acesta" şi „acela" cu deosebită acuitate. Cu alte cuvinte, are loc o co-

municare. Dacă urmează să comunici cu cineva, trebuie să respecți atât prezența celuilalt, cât și procesul de comunicare. Înțelepciunea Discriminatorie recunoaște faptul uniunii, ceea ce este altceva decât separarea duală între „acesta" și „acela" pentru menținerea stării de existență a sinelui. Latura distrugătoare a focului care arde, dorința, este transmutată în înțelepciunea unirii prin actul comunicării. Poți să fii plin până la refuz de dorința de a poseda în sens material și spiritual. Poți să-ți dorești mult mai mult decât ai. Poți să fii fascinat de calitățile unor lucruri pe care nu le ai devenind astfel orb la ce există în jurul tău. Poți să fii rob al dorințelor, stare ce produce pe dată un soi de stupiditate și ignoranță. Această ignoranță a dorinței se transcende prin Înțelepciunea Conștienței Discriminatorii.

Padma este legată de vest și de culoarea roșie. Roșul se detașează față de toate celelalte culori, este foarte provocator, te atrage spre sine. Se află de asemenea în conexiune cu elementul foc. În stare confuză, focul nu face diferența între lucruri, el înghite, arde și distruge. În stare de conștiență, arșița pasiunii este transmutată în căldura compasiunii.

Padma este începutul de primăvară. Asprimea iernii este gata să se înmoaie, vestind apropierea verii. Gheața începe să se topească iar fulgii de zăpadă se transformă în lapoviță. Padma are foarte multe din caracteristicile unei fațade. Nu creează senzația solidității sau a unei țesături. Nu are de-a face decât cu culorile, cu însușirea de a străluci, cu apusul. Latura vizuală a suprafeței este mai importantă decât construcția în sine. Prin urmare, padma este legată mai mult de artă decât de știință sau de activitățile practice.

Padma se prezintă ca o locație rezonabilă, un loc unde cresc flori sălbatice iar animalele se cheamă în voie, ceva în genul unui platou montan. Este un loc al pajiștilor presărate cu stânci domoale, printre care animalele își găsesc loc de joacă.

Karma se asociază cu sentimentul de gelozie, de invidie, iar ca element, cu vântul. Oricum, termenii gelozie și invidie nu

sunt îndeajuns de cuprinzători pentru a desemna calitatea de Karma. „Paranoia absolută" ar fi probabil o sintagmă mult mai explicită. Ai senzația că n-o să-ți atingi scopul niciodată. Te scot din minți realizările celorlalți. Te simți lăsat în urmă și nu poți să suporți când alții ți-o iau înainte. Această teamă, această lipsă de încredere în forțele proprii este legată de elementul vânt. Vântul nu bate din toate direcțiile ci numai dintr-una anume. Aceasta este viziunea unidirecțională a paranoiei sau a invidiei.

Karma reprezintă și Înțelepciunea Acțiunii Omnipotente. Latura paranoică este înlocuită de calitățile energiei, de forța acțiunii și de păstrarea stării de deschidere. Altfel spus, aspectul moțional al vântului se menține, atingând totul în calea sa. Acțiunile tale se vor manifesta asemănător, deoarece nu implică deloc panica sau obsesia. Vezi pe dată cum stau lucrurile și iei măsurile de rigoare. Îți atingi scopurile.

Karma sugerează și scurta vară din nordul îndepărtat. Acest anotimp este legat de eficiența Karmei, fiind o vară în care totul este activ și crește îndeplinindu-și rolul. Au loc milioane de acțiuni interconectate: ființele vii se dezvoltă, renasc plantele, insectele, animalele. Sunt furtuni cu tunete, fulgere și grindină. Parcă nu ai deloc timp să te bucuri de vară deoarece tot timpul ceva se mișcă pentru a supraviețui. Seamănă puțin cu sfârșitul de primăvară, dar este mai fertilă, dovedind că totul este dus la bun sfârșit în timp util. Culoarea Karmei este verdele ierbii și al legumelor, al energiei care se amplifică. În timp ce Karma verii este încă nestabilizată continuând să vrea să dea naștere, Ratna toamnei oferă o încredere deplină. Totul a fost pus la punct. Vremea Karmei este după apusul soarelui, crepusculul, sfârșitului zilei și începutul nopții.

Starea Buddha este asociată cu întunecimea și are o latură atotcuprinzătoare deoarece le și conține, dar și se potrivește cu toate celelalte emoții. Factorul activ al întunecimii este ignoranța. Aceasta nu vrea să vadă. Doar ignoră și se hrănește pe sine.

Eşti complet relaxat, complet lipsit de griji. Preferi să-ţi menţii neştiinţa, în loc să încerci să ai un scop, să încerci ceva, iar toate celelalte emoţii prezintă o notă de stupiditate şi de lentoare.

Înţelepciunea reprezentată de Buddha este cea a Spaţiului Atotcuprinzător. Trăsătura atotpătrunzătoare a întunecimii stă la bază, dar licărul îndoielii şi al inerţiei întunericului este transformat în înţelepciune. Aceasta conţine o energie şi o inteligenţă imense care străbat toate celelalte elemente, culori şi emoţii, care activează toate cele Cinci Înţelepciuni.

Buddha este temelia, sau „structura fundamentală". Este mediul sau oxigenul care dă posibilitatea celorlalte elemente să funcţioneze. Are o latură solidă, gravă. Şi Ratna este solidă şi telurică, dar nu la fel de pământească, deoarece Buddha este mohorât-pământesc, neinteresant-pământesc. Buddha este cumva dezolant, prea spaţios. Este ca o tabără unde n-au mai rămas decât pietrele vetrelor de foc. Spaţiul lasă senzaţia că a fost locuit pentru multă vreme, dar acum nu mai e nimeni aici. Locuitorii nu au fost ucişi sau obligaţi să se mute cu forţa. Au plecat pur şi simplu. Situaţia este asemănătoare cu a peşterilor în care trăiau indienii americani. Păstrează un sentiment al trecutului, dar nu mai descoperi nimic ieşit din comun. Tonul era mohorât, şters, cât se poate plat. Pentru Buddha, culoarea este albastru, culoarea rece şi nemărginită a cerului.

Î: Cum se potrivesc reprezentările lui Buddha, yidam, zei ameninţători şi alte simboluri cu calea spirituală tibetană?

R: În ce priveşte înţelegerea iconografiei tibetane, nivelul de eroare este considerabil. Să încercăm o rapidă trecere în revistă a structurii iconografice şi simbolistice din Tantra. Există aşa-numita „iconografie de guru", reprezentând structurile căii pe care, înainte de a începe să primeşti orice învăţătură, trebuie să te abandonezi benevol, să te deschizi. Pentru a te abandona, trebuie să te identifici cumva complet cu plinătatea şi bogăţia vieţii. În acest moment, abandonarea nu înseamnă golire în sensul golului din shunyata, care este o experienţă mult mai avansată. La nivelul de începător, aceasta înseamnă să devii un vas gol. Înseamnă şi identificarea cu plinătatea şi bogăţia învăţăturilor. Prin urmare, în mod simbolic, maeştrii liniei spirituale poartă robe bogat ornamentate, pălării, sceptre, iar în mâini ţin alte elemente ornamentale.

Mai există iconografia reprezentărilor Yidam, privind practicile tantrice. Yidam sunt diferite aspecte ale celor cinci principii budiste ale energiei. Sunt reprezentări masculine, *heruka*, şi feminine, *dakini*, putând apărea fie ameninţători, fie paşnici. Aspectul ameninţător este asociat transmutaţiei prin forţă, saltului spre înţelepciune şi transmutării fără dreptul de a alege. Este actul eliberării asociat cu înţelepciunea nebună. Yidam cei paşnici sunt asociaţi transmutării „treptate". Confuzia este potolită şi eliminată treptat.

Yidam poartă costume de *rakshasa*, care în mitologia indiană sunt vampiri supuşi lui Rudra, regele spiritelor întunericului Mara, supranumiţi cei răi. Valoarea simbolică este următoarea: când ignoranţa, reprezentată prin Rudra, şi-a creat imperiul, a apărut înţelepciunea, a distrus imperiul, a luat costumele împăratului precum şi întreaga sa suită. Costumele yidam simbolizează transmutarea egoului în înţelepciune. Poartă coroane ornamentate cu câte cinci cranii reprezentând cele cinci emoţii transmutate şi ele în cele Cinci Înţelepciuni. Emoţiile nu au fost făcute să dispară, ci sunt purtate ca ornamente. Mai departe, tridentele sau *trishula* pe care le ţin în mâini sunt ornamentate cu trei capete: unul normal, unul mumificat şi un craniu dezgolit. Primul reprezintă pasiunea arzătoare. Cel uscat este furia rece şi duritatea, asemeni unei piei tăbăcite. Craniul reprezintă stupiditatea. Trishula ca ornament reprezintă transcenderea acestor trei impulsuri. În plus, tridentul are trei vârfuri reprezentând cele trei principii fundamentale ale existenţei: shunyata, energia şi capacitatea de manifestare. Acestea sunt cele trei „trupuri" ale lui Buddha, cele trei Kaya: Dharmakaya, Sambhogakaya şi

Nirmanakaya. Toate ornamentele purtate de yidami, case, şerpi şi alte reprezentări, sunt asociate cu diferite aspecte ale căii. De exemplu, poartă o ghirlandă formată din cincizeci şi unu de capete simbolizând transcenderea celor cincizeci şi una de structuri mentale dezbătute în doctrina Hinayana din *Abhidharma*.

În practica tantrică, fiecare se poate identifica cu un yidam aparţinând unei anumite Familii budiste, în funcţie de caracterul său. Aşadar, dacă un yidam este asociat cu familia Ratna, atunci el va fi galben având caracteristicile simbolismului specific grupei. Tipul de mandala în care te încadrează maestrul depinde de categoria căreia îi aparţii, dacă aparţii familiei pasionale sau familiei mândre vei avea calităţile specifice. Poţi să vezi dacă cineva are calităţile pământului şi ale solidităţii sau altcineva pe cea a aerului, pendulând încoace şi-n colo, iar alţii au calitatea căldurii şi o prezenţă conectată cu focul. Mandala îţi sunt date astfel încât să te identifici cu anumite emoţii care au potenţialul de a fi transmutate în înţelepciune. Câteodată se practică vizualizarea acestor yidam, dar cum te afli la începutul lucrului cu ei, nu-i poţi încă vedea. Se începe cu o deschidere către shunyata, dezvoltându-se apoi sentimentul prezenţei acelei imagini sau forme. În continuare, se recită o mantră care are legătură cu acest sentiment. Pentru a slăbi forţa egoului, trebuie stabilită cumva o legătură între prezenţa imaginară şi cel care te supraveghează, adică egoul. Legătura se face prin mantră. După repetarea mantrei, imaginea sau forma este disipată într-o culoare specifică yidam-ului corespunzător. În sfârşit, îţi închei vizualizarea cu o nouă deschidere către shunyata. Ideea e că aceşti yidam nu trebuie priviţi drept nişte zeităţi din afară care te vor salva, ci ca o expresie a adevăratei tale naturi. Te identifici cu atributele şi culorile specifice, simţi sunetele provenind din mantră şi astfel începi să-ţi dai seama că adevărata ta fire este invincibilă. Devii complet una cu yidam-ul.

În *Maha Ati*, cea mai importantă dintre tantre, sensul identificării dispare, devenind una cu adevărata ta natură. Rămân

doar energiile şi luminile. Mai înainte vedeai prin forme, imagini şi sunete, percepând starea lor de gol. Acum vezi formele, imaginile şi sunetele în adevărata lor lumină. Este ideea întoarcerii la samsara exprimată în tradiţia Zen prin imaginile păstoririi boilor: nu ai nici oameni, nici boi şi apoi, într-un final, te întorci înspre lume.

În al treilea rând, există iconografia „divinităţilor protectoare". În practica identificării tale cu un anumit yidam, trebuie să-ţi dezvolţi o conştienţă care să te scoată din starea de confuzie trimiţându-te către starea ta adevărată. Ai nevoie de şocuri bruşte, permanente aduceri aminte şi o stare de conştienţă. Această conştienţă este reprezentată prin divinităţile protectoare înfăţişate cu forme ameninţătoare. E o zguduitură bruscă ce te face să-ţi reaminteşti. Este o conştienţă ameninţătoare deoarece implică saltul. Acest salt are nevoie de un anumit tip de energie pentru a se elibera de confuzie. Singur trebuie să iei iniţiativa saltului dinspre graniţele confuziei înspre deschidere. Trebuie să renunţi chiar şi la cea mai mică umbră de ezitare, să distrugi toate obstacolele întâlnite de-a lungul căii. Această divinitate este numită protectoare. „Protecţie" nu înseamnă că îţi asigură propria securitate, ci semnifică un punct de referinţă, un jalon care îţi reaminteşte, te menţine unde eşti, în spaţiul deschis. De exemplu, există o divinitate protectoare numită *Mahakala*, Mahakala cel cu şase braţe, care are culoarea neagră şi stă aşezat pe *Ganesha*, zeul cu cap de elefant care aici simbolizează gândurile provenind din subconştient. Această cleveteală a subconştientului este un aspect al încetinelii şi distragerii automate de la starea de conştienţă, trăgându-te înapoi spre fascinaţia gândurilor şi emoţiilor tale. Acţionează cu precădere asupra dorinţei gândurilor de a supravieţui: intelectuale, obişnuite, emoţionale, de orice natură ar fi acestea. Mahakala te aduce înapoi la deschidere. Sensul simbolic este că Mahakala stăpâneşte cleveteala subconştientului aşezându-se deasupra acestuia. El reprezintă saltul înspre conştienţa penetrantă.

În general, iconografia tantrică budistă este inclusă în aceste trei categorii: guru, reprezentările yidam şi divinităţile protectoare. Iconografia maestrului exprimă bogăţia liniei spirituale. Yidam îţi creează posibilitatea de a te identifica cu propria natură. Divinităţile protectoare acţionează pentru o permanentă reamintire. Ultimele două sunt reprezentate de obicei în diferite stadii de agresivitate, în funcţie de gradul de conştienţă de care ai nevoie pentru a-ţi vedea adevărata natură.

Reprezentările agresive yidam sunt întotdeauna asociate cu ceea ce în termeni tantrici este cunoscut drept *furia vajra*, *furia care are* nivelul tathata. Altfel spunând, este furia fără ură, o energie dinamică. Această energie specifică, oricare ar fi categoria de înţelepciune căreia îi aparţine, este invincibilă. Este complet indestructibilă, de neclintit, deoarece nu este creată, ci este descoperită drept o însuşire primordială. Prin urmare, nici nu se naşte nici nu dispare. Întotdeauna are chipul unui războinic furios şi agresiv.

Î: Cum are loc transmutaţia?

R: Transmutaţia are loc prin înţelegerea shunyatei şi apoi prin descoperirea bruscă a energiei. Îţi dai seama că nu trebuie să mai renunţi la nimic. Începi să vezi trăsăturile caracteristice ale înţelepciunii în viaţa de zi cu zi, ceea ce înseamnă un fel de salt. Dacă resimţi profund o emoţie, furia, de exemplu, şi apoi, având o străfulgerare de deschidere, aceasta fiind shunyata, începi să înţelegi că nu trebuie să-ţi reprimi energiile. Nu trebuie să devii calm şi să suprimi energia furiei, dar îţi poţi transforma agresivitatea în energie dinamică. Problema depinde de cât de deschis eşti, cât de mult îţi doreşti să o faci. Cu cât eşti mai puţin atras şi satisfăcut de explozia şi eliberarea propriei energii, cu atât va creşte posibilitatea de a o transmuta. Dacă vom fi atraşi de manifestările sale exterioare, nu vom putea s-o transmutăm. Nu este nevoie să te schimbi complet, dar îţi poţi folosi

o parte din energie în starea de conştienţă.

Î: Care este diferenţa dintre prajna şi jnana?

R: Înţelepciunea nu poate fi privită ca o experienţă externă. Aceasta este diferenţa între înţelepciune şi cunoaştere, jnana şi prajna. Prajna este cunoaşterea în lumina relativităţii, iar jnana este înţelepciunea dincolo de orice fel de caracter relativ. Cu înţelepciunea te identifici complet. N-o consideri drept o consecinţă a educaţiei sau a experienţei.

Î: Cum se transmută emoţiile? Cum se procedează?

R: Chestiunea este mai mult de ordin personal decât intelectual. De fapt, noi n-am trăit experienţa emoţiilor, deşi avem impresia că am făcut-o. Le-am încercat doar în limitele lui eu şi furia mea, eu şi dorinţa mea. Acest „eu" este un soi de structură centrală care ne conduce. Emoţiile joacă rolul mesagerilor, funcţionarilor şi soldaţilor. În loc să trăieşti emoţiile ca fiind ceva separat de tine, mai bine lasă soldaţii la vatră, ca să zic aşa, şi simte-le structura şi vivacitatea. Manifestarea urii sau a dorinţei la nivel fizic este un alt fel de a încerca să scapi de ele, ca şi atunci când te străduieşti să le reprimi. Dacă vei simţi viaţa care palpită în emoţii şi structura acestora, aşa cum sunt ele în stare pură, atunci acea experienţă va conţine adevărul absolut. Vei începe să vezi pe dată aspectul lor ironic şi profund manifestat simultan, să le înţelegi aşa cum sunt. Atunci procesul transmutaţiei, adică transmutaţia emoţiilor în înţelepciune va avea loc fără nicio întârziere. Dar, după cum am spus, este o problemă personală. Chiar trebuie s-o facem. Până n-o facem, n-o putem descrie în cuvinte. Trebuie să avem destul de mult curaj pentru a le privi în faţă, să colaborăm cu ele în mod cu adevărat eficient, să le pipăim textura şi să le simţim adâncimile. Vom descoperi că emoţiile nu sunt ceea ce par şi că ele conţin multă înţelepciune şi spaţiu deschis. Problema este că niciodată nu le simţim aşa cum trebuie. Credem că bătaia şi crima exprimă furia, dar acestea sunt o altă cale de scăpare, o cale de a ne

ușura, în loc să experimentăm emoțiile așa cum sunt ele. Încă nu am simțit cum trebuie natura fundamentală a acestora.

Î: Când emoțiile sunt transmutate, nu înseamnă că dispar, nu-i așa?

R: Nu neapărat, dar devin alte forme de energie. Dacă încercăm să fim buni sau împăciuitori, străduindu-ne să ne suprimăm sau să ne dominăm emoțiile, aceasta este o adevărată manifestare a egoului. Suntem agresivi față de propriile emoții, încercând să dobândim cu forța starea de liniște sau bunătatea. Odată ce am încetat să mai fim agresivi față de emoțiile noastre, încetează și încercarea de a le schimba. Cunoscându-le așa cum trebuie, atunci transmutarea poate avea loc. Latura lor enervantă se transmută imediat ce le percepi așa cum sunt. Transmutarea nu este eliminarea laturii energetice a emoțiilor. De fapt, le transformăm în înțelepciunea de care avem atât de multă nevoie.

Î: Ce ne puteți spune despre tantra sexuală? Este aceasta un proces de transmutare a energiei sexuale în altceva?

R: E același lucru. Când latura lacomă a pasiunii sau a dorinței este transformată în comunicare deschisă, atunci, în loc să stagneze sau să devină insuportabilă, relația dintre doi oameni începe să se dezvolte creativ.

Î: Principiul transmutației se aplică și energiilor *sattvic*, *rajasic* și *tamasic*, așa cum este descris în tradiția hindusă? Nu dorești să iei energia tamasică și s-o transformi în rajasică, dar o iei și te folosești de ea.

R: Se aplică. De fapt, este foarte util. În general, avem tendința să pregetăm prea mult. Obișnuim să spunem: „Cândva, când voi avea o mulțime de bani, mă voi duce undeva să studiez, să meditez și să devin preot" sau, mă rog, orice altceva aș vrea să devin. Dar n-o punem în practică niciodată. Întotdeauna facem referiri de genul: „Cândva voi face ceva, apoi..." De fiecare dată plănuim prea mult. Mai degrabă vrem să ne schimbăm viețile decât să ne folosim de ele, de clipa de față, iar aceste ezitări induc o mulțime de piedici în practica noastră spirituală. Mulți dintre noi sunt stăpâniți de gânduri romantice: „acum sunt rău, dar într-o zi, când mă voi schimba, voi fi bun..."

Î: Principiul transmutării este exprimat și în artă?

R: Desigur. După cum știm, în diferite locuri și în diferite momente istorice, persoane diferite au creat combinații de culori și structuri asemănătoare. Arta expresivă și spontană are în sine o trăsătură de universalitate. De asta nu trebuie să treci *dincolo* de ceva. Dacă privești direct și cuprinzător, atunci *aceea* îți va vorbi, *aceea* te va face să înțelegi. Alegerea verdelui pentru accesul în trafic și a roșului pentru oprire sugerează un soi de universalitate a efectului coloristic.

Î: Dar dansul și teatrul?

R: Este același lucru. Necazul este că dacă devii prea rațional în crearea unei opere de artă, atunci ea încetează să mai fie operă de artă. Când maeștrii sunt complet absorbiți de ceea ce fac, atunci produc capodopere, dar nu pentru că ar fi perfect conștienți de ce anume au inventat, ci pentru că sunt absorbiți cu totul de fenomenul creației. Ei nu-și pun întrebări, doar creează. Produc ceea ce trebuie aproape accidental.

Î: Cum se raportează teama sau paranoia la spontaneitatea transmutată în acțiune?

R: Nu există niciun fel de trucuri legate de depășirea uneia sau alteia dintre dificultăți pentru a dobândi o anumită stare existențială. E o problemă de salt. Când o persoană își dă seama că se află într-o stare paranoică, aceasta implică o anume înțelegere profundă a subconștientului, o oarecare senzație față de celălalt aspect al minții sale. Apoi trebuie cu adevărat să facă saltul. Tehnica de executare a saltului este greu de explicat în cuvinte. Trebuie doar să-l faci. Este mai mult ca atunci când ești aruncat într-o apă și descoperi brusc că știi să înoți. Te menții pur și simplu la suprafață. Probabil, dacă te vei întoarce la râu și vei încerca iarăși, s-ar putea să nu mai fii în stare să

înoți deloc. E o problemă de spontaneitate, de folosire a inteligenței obișnuite. Saltul nu poate fi explicat în cuvinte; este dincolo de acestea. Dar poate fi făcut dacă ți-l dorești cu adevărat, dacă te pui în situația de a sări și, cumva, te și abandonezi.

Î: Dacă ești speriat și ai o puternică reacție de teamă, o înțelegi și nu vrei să te lași copleșit, poți să rămâi conștient. Cum faci?

R: Este o problemă de a recunoaște întâi că o asemenea energie este acolo și, de asemenea, de a realiza că aceasta este chiar energia saltului. Cu alte cuvinte, în loc să fugi din fața fricii, trebuie să te implici complet începând să simți laturile aspre și dure ale stării respective.

Î: Să devii un luptător?

R: Da. La început, poți să fii satisfăcut doar prin înțelegerea absurdității emoțiilor, ceea ce le face să și dispară. Nu este însă îndeajuns pentru a ajunge la aplicarea principiului de transmutare al Vajrayanei. Trebuie să vezi caracteristica de „forma este formă" a emoțiilor. Odată ce ai început să le vezi cum trebuie din punctul de vedere al „formei ca formă și al emoției ca emoție" fără niciun fel de idei preconcepute, odată ce ai văzut emoția în stare pură, așa cum este, ești pregătit pentru salt. Nu este nevoie de vreun efort deosebit. Deja ai început saltul, ca să zicem așa. Atenție, nu înseamnă deloc că atunci când ești furios, ieși în stradă și ucizi pe cineva.

Î: Altfel spus, în loc să te repezi să reacționezi haotic în fața unei situații, mai bine stai și o vezi așa cum este.

R: Corect. Vezi tu, noi de fapt nu înțelegem emoțiile cum trebuie, deși suntem complet implicați. Dacă le dăm frâu liber și ne eliberăm de acestea, nu înseamnă că le-am experimentat cum trebuie. Încercăm să le reprimăm sau să scăpăm de ele deoarece nu suportăm să ne aflăm în starea respectivă. Dar Vajrayana ne spune să le abordăm direct și să le simțim în starea lor pură. Nu trebuie să le transmuți. De fapt, deja ai înțeles

posibilitatea de transmutare existentă în emoții: „forma este formă". Abordarea directă este destul de periculoasă și de complicată.

Î: Cum se încadrează viața lui Milarepa în tiparele Tantrei? El pare să nu fi practicat transmutarea ci, dimpotrivă, renunțarea.

R: Desigur, prin stilul său de viață, Milarepa este un exemplu clasic al tradiției yoghine de renunțare. De obicei, când ne gândim la cineva care renunță, vedem un personaj care încearcă să scape de „rău" sau de viața „pământească". Nu e deloc cazul lui Milarepa. El nu încearcă să scape de nicio înclinație către „rău" prin meditațiile în mijlocul sălbăticiei. El nu s-a ascuns nicăieri. Nu a încercat nici să se pedepsească. Ascetismul era o simplă expresie a propriului caracter, așa cum modurile noastre de viață sunt o expresie a ceea ce suntem, definite de structurile noastre psihologice și de trecutul fiecăruia. Milarepa a vrut să trăiască simplu și a ales un mod simplu de viață.

Cu siguranță că cei care urmează o cale religioasă au tendința de a deveni pentru o vreme nonpământeni și nici Milarepa nu a fost o excepție. Oamenii o pot face însă și în mijlocul unui oraș. Cei bogați cheltuie o grămadă de bani pentru o astfel de „călătorie" religioasă. Mai devreme sau mai târziu însă, dacă iei cu adevărat contact cu învățăturile, trebuie să te întorci pe pământ. Pe când Milarepa medita în pustiu ducând o viață extrem de austeră, niște vânători au apărut din întâmplare și i-au dat niște carne proaspătă de căprioară. A mâncat-o și imediat calitatea meditației sale s-a îmbunătățit. Și, mai târziu, când încă ezita să se întoarcă la civilizație, câțiva țărani au venit în peștera unde locuia, cerându-i să-i învețe. De fiecare dată era scos din izolare de diferite întâmplări ce păreau accidentale, despre care se spune că sunt jocul maestrului, universalitatea maestrului, cel care întotdeauna se arată celorlalți așa cum este. Putem să medităm în propriul apartament simțindu-ne foarte „înălțați"

şi euforici, foarte „spiritualizaţi". Dar apoi coborâm, mergem pe stradă, cineva ne calcă pe picior şi trebuie să ne descurcăm cu asta. Aceasta ne aduce înapoi pe pământ, foarte cu picioarele pe pământ.

Milarepa a fost extrem de implicat în procesul transmutării energiilor şi emoţiilor. De fapt, când citim *Cele o sută de mii de cântece ale lui Milarepa*, prima parte este dedicată în întregime experienţei sale în acest proces. În „Povestire din valea rubinelor", Milarepa tocmai îl părăsise pe Marpa pentru a se retrage să mediteze în singurătate. Acesta poate fi numit „stadiul său de adolescent", deoarece era încă dependent de sprijinul unui guru. Marpa era încă „tăticul" său. Deschizându-se şi abandonându-se în faţa lui Marpa, îi mai rămăsese încă de învăţat cum să-şi transmute emoţiile. Rămăsese încă tributar noţiunilor de bine şi de rău, iar astfel lumea îi părea împărţită în îngeri şi spirite malefice.

În povestirea respectivă, când se întoarce la peşteră după o vizită la Marpa, se trezeşte faţă în faţă cu o hoardă de spirite malefice. Ca să scape de ei a încercat tot ce i-a trecut prin cap, a încercat orice şiretlic cu putinţă. I-a ameninţat, i-a implorat, a aruncat chiar şi anateme asupra lor, dar aceştia n-au vrut să plece până când n-a încetat să-i considere răi, deschizându-se către aceştia, văzându-i aşa cum erau. Acesta a fost începutul perioadei în care Milarepa a învăţat cum să subjuge spiritele malefice, ceea ce este acelaşi lucru cu a-ţi transmuta emoţiile. Demonii şi îngerii sunt produsul propriilor noastre emoţii. Ceea ce nu vrem să ne umbrească existenţa este reprezentat prin spiritele malefice. Lucrurile care ne atrag au chip de zei şi de zeiţe. În rest, totul este decor.

Acceptând spiritele malefice şi îngerii aşa cum erau, Milarepa i-a transmutat. Aceştia au devenit dakini, energii ale vieţii. Toată partea întâi a „Cântecelor" tratează stăpânirea tehnicii transmutaţiei, creşterea capacităţii de deschidere către lume aşa cum este ea, până ce, în capitolul „Atacul zeiţei

Tserinma", reuşeşte să înfrângă toate spiritele malefice. În acest capitol, mii de spirite malefice se strâng la un loc pentru a-l ataca şi îngrozi pe Milarepa în timp ce medita, dar acesta îi binecuvântează, este deschis şi gata să-i accepte, dornic să se ofere lor din adâncul fiinţei sale, iar aceştia sunt subjugaţi. La un moment dat, cinci spirite malefice, începând să-şi dea seama că nu pot să-l înspăimânte, îi cântă:

Dacă niciun chip de demon
Nu-ţi apare-n minte,
Nu ai a te teme c-au sălaş prin preajmă.
Stai şi vezi mai bine, gândul să-l ţii-n frâu...

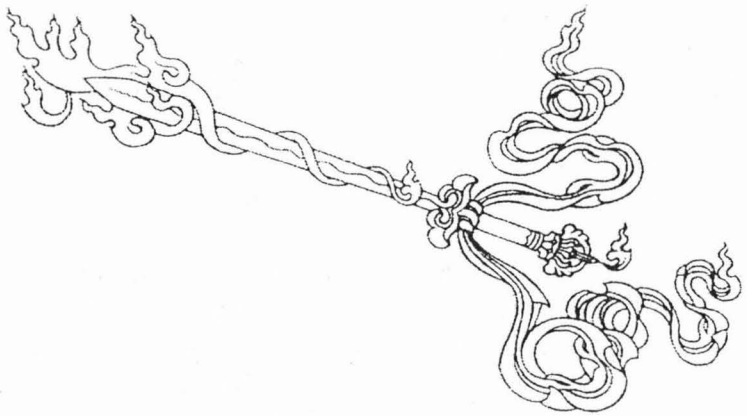
Groaznică e calea fricii şi-a speranţei vagi,
Când asupră-ţi răul se repede-n hoarde...

Mai târziu, însuşi Milarepa a afirmat: „În măsura în care Cea mai Înaltă sau adevărată natură a fiinţei este implicată, nu există nici zeităţi, nici spirite malefice. Cel care se va elibera atât de teamă cât şi de speranţă, atât de rău cât şi de virtute, îşi va da seama de natura nonsubstanţială şi lipsită de temei a confuziei. Iar apoi, samsara îţi va apărea sub chipul lui Mahamudra însuşi..."

În celelalte *O sută de mii de cântece*, sunt tratate progresele lui Milarepa ca maestru şi relaţiile sale cu discipolii. Până la sfârşitul vieţii a reuşit să perfecteze procesul de transmutare până la punctul pe care l-a numit Vidyadhara, sau „Stăpânul înţelepciunii nebune". Nu s-a mai aflat niciodată în bătaia vânturilor iscate din frică şi speranţă. Zeităţile şi spiritele malefice, pasiunile şi proiecţiile lor exterioare au fost complet subjugate şi transformate. Acum, viaţa sa devenise un dans continuu alături de dakini.

Într-un târziu, Milarepa a atins starea „câinelui bătrân", ultimul nivel la care putea ajunge. Oamenii puteau să calce peste el, să-l folosească drept drum sau potecă. El avea să fie întot-

deauna acolo. Şi-a transcens propria existenţă astfel încât, atunci când citim ultimele sale învăţături, vedem în Milarepa un exemplu de universalitate, un adevărat exemplu de iluminare.



Cuprins

Cuvânt înainte 7
Introducere 10
Materialismul spiritual 21
Abandonarea 29
Maestrul (Guru) 35
Iniţierea 53
Autoamăgirea 63
Calea cea grea 75
Calea exterioară 87
Simţul umorului 105
Dezvoltarea egoului 115
Cele şase tărâmuri 131
Cele patru adevăruri nobile 143
Calea Bodhisattva 157
- Generozitatea 160
- Disciplina 162
- Răbdarea 164
- Energia 165
- Meditaţia 166
- Cunoaşterea 167

Shunyata 175
Tantra 203